

Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образования" Муслимовского
района РТ
Л.Я. Хабибуллина/

Согласовано
Директор ОУ



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова



**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2024 г.**

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита- мин С, мг	
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁		
1 НЕДЕЛЯ															
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0	
	Вафли	20	0,64	4,21	0	40,41	0	0	0	0	0	0	0	0	
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	196/4	5,97	4,77	33,75	196,95	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	16	0,1	0,42	
	Итого	445	9,91	13,85	64,07	413,08	125,47	40,44	218,87	1,57	39,2	31	0,16	0,42	
Второй завтрак															
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2	
	Итого	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2	
Обед															
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0	
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29	
3/1	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,58	5,35	54,94	26,82	8,63	16,88	0,33	0	10,7	0,02	24,08	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	1,72	14,6	80,28	11,24	15,92	40,02	0,66	0	942,19	0,07	4,41	
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	135/45	16,18	17,63	33,82	358,03	18,29	30,38	145,22	1,49	28,48	1196,14	0,06	0,83	
	Итого	640	22,63	23,35	92,35	655,54	91,55	82,29	258,16	3,84	28,48	2717,03	0,21	29,61	
Уплотненный полдник															
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	
31/10	Чай с молоком	150/50	1,62	1,27	12,28	64,55	58,49	6,65	41,85	0,08	10	4,5	0,02	0,26	
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	135/45	17,78	19,63	19,19	322,49	28,57	36,82	178,8	1,97	25,04	1310,95	0,11	5,12	
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10	
	Итого	520	22,44	21,56	61,83	525,28	103,06	52,47	231,65	4,25	35,04	1345,45	0,16	15,38	
	Итого за день	1705	55,48	58,86	228,55	1637,14	327,08	179,2	715,68	11,06	102,72	4093,48	0,54	47,41	

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	56,4/3,6	0,83	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	4,94	0,01	1,16
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	2,21	15,83	94,58	24,89	26,14	71,33	1,38	0	785,38	0,14	3,31
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	35/35	8,15	7,83	1,7	109,77	8,27	6,98	58,24	0,66	21,11	11,13	0,02	0,3

Итого 680 22,91 15,76 95,99 591,4758 100,48 173,31 356,25 7,61 21,11 1374,24 0,42 5,06

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,15	4,55	17,06	128,59	151,05	19,02	117,87	0,36	32,4	16,2	0,06	0,66
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	26,91	0,06	0,11

Итого 470 13,42 12,72 83,4 498,95 186,76 28,73 173,82 0,96 60,3 43,51 0,12 1,47

Итого за день 1705 52,59 45,19 242,86 1556,36 464,12 238,5 788,85 11,09 277,69 1487,2 0,7 7,13

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	196/4	6,53	5,47	32,62	204,29	96,55	38,72	145,09	1,04	19,2	22,4	0,14	0,42

Итого 430 12,42 9,37 62,87 382,04 205,61 57,42 239,09 1,94 40,2 39,4 0,2 0,49

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
---	-----	-----	-----	-----	------	-------	---	---	---	-----	---	---	------	---

Итого 100 0,5 0,1 10,3 43,24 7 4 7 1,4 0 0 0,01 2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной	180/ 5	1,32	2,67	9,69	64,78	26,73	15,11	33,38	0,71	3	730,82	0,03	5,73
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	70	11,89	14,19	9,19	211,53	12,55	16,7	113,8	1,6	24,99	3,47	0,05	0,43

Итого 625 21,29 20,35 92,38 627,7191 62,92 51,46 222,29 4,64 36,99 754,01 0,19 7,6

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06	0,19
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10
Итого		460	16,86	17,9	48,8	418,01	96,75	56,52	219,63	2,76	173,09	193,73	0,1	10,19
Итого за день		1615	51,07	47,72	214,35	1471,00	372,28	169,4	688,01	10,74	250,28	987,14	0,5	20,28

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	90/90	3,22	2,36	13,04	83,96	105,02	11,97	75,33	0,11	18	8,1	0,03	0,47
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	196/4	5,97	4,77	33,75	196,95	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	16	0,1	0,42
Итого		445	13,81	13,92	83,52	506,20	236,03	56,41	312,2	2,07	59,2	40,7	0,21	0,89

Второй завтрак

-	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6
Итого		100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	56,4/3,6	0,86	3,65	6,32	60,01	12,82	11,44	26,26	0,5	0	553,35	0,03	2,37
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой	180	1,56	3,48	12,15	84,97	9,96	16,51	41,01	0,6	0	700,42	0,06	4,68
-	Мясо птицы отварное для супа	10	1,98	1,88	0	24,84	1,63	1,82	16,65	0,16	4,87	0,93	0,01	0,08
5/8	Плов из отварного мяса говядины	135/45	11,91	9,49	36,4	277,28	15,89	30,73	113,22	1,56	14,4	2613,6	0,04	0,65
Итого		650	19,87	18,92	93,45	609,3912	75,5	87,86	253,18	4,18	19,27	4436,3	0,2	8,07

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	192/8	0,23	0,05	9,92	39,59	2,18	0,56	1	0,06	0	0,44	0	0,78
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	70	8,54	4,47	9,84	113,58	22,49	30,28	125,91	0,81	4,62	0,28	0,06	0,23
Итого		460	14,52	8,32	60,61	374,25	58,63	61,19	213,73	1,99	23,37	34,83	0,18	6,46
Итого за день		1655	52,3	42,66	243,48	1545,457	494,16	220,46	874,11	8,34	111,84	4511,83	0,62	16,02

6 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	196/4	7,7	8,43	34,27	239,97	139,64	62,42	207,46	1,53	40	22,5	0,19	0,52
Итого		425	11	13,3	60,19	398,97	149,77	75,62	242,96	2,35	60	37,5	0,25	0,52
Второй завтрак														
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
6	Салат "Степной" с растительным маслом	56,4/3,6	1,3	3,67	7,53	66,19	11,08	16,65	37,53	0,44	0	2042,18	0,07	3,87
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	1,71	7,09	46,32	25,74	13,73	29,21	0,49	0	874,08	0,03	9,99
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	9,97	9,18	168,47	11,64	14,89	94,05	1,33	29,01	5,53	0,05	0,19
Итого		680	23,32	17,49	96,85	614,19	95,33	173,88	364,67	7,09	29,01	3494,58	0,4	14,34
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175,5/4,5	5,89	5,5	29,37	189,09	87,09	34,85	130,82	0,94	19,44	22,32	0,13	0,37
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		520	9,13	6,21	69,65	366,09	103,38	43,85	141,82	3,17	19,44	52,32	0,16	10,37
Итого за день		1725	43,95	37,1	236,99	1422,49	355,48	297,35	756,45	14,01	108,45	3584,4	0,82	27,23

2 НЕДЕЛЯ
1 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	196/4	5,31	4,59	29,54	179,18	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	16	0,06	0,42
Итого		445	10,14	11,43	75,2	440,11	110,47	32,55	142,07	1,66	41,2	33	0,14	1,12

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	56,4/3,6	0,7	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	6491,52	0,03	2,7
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	1,72	14,6	80,28	11,24	15,92	40,02	0,66	0	942,19	0,07	4,41
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	135/45	14,15	14,09	19,68	260,25	20,55	36,45	167,33	2,47	0	18	0,13	9,61
Итого		640	19,56	19,9	80,46	567,0054	59,56	85,41	272,45	5,11	0	7462,43	0,28	18,16

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	175,5/4,5	4,67	5,24	36,46	210,77	84,43	27,88	113,31	0,48	31,5	18,23	0,05	0,35
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		520	7,91	5,95	71,85	369,19	100,58	36,88	124,31	2,69	31,5	48,23	0,08	10,35
Итого за день		1705	38,11	37,38	237,81	1419,54	277,61	158,84	545,83	10,86	72,7	7543,66	0,51	31,63

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
1/6	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,18	33	7,2	115,2	1,5	150	36	0,04	0
31/10	Чай с молоком	150/50	1,46	1,15	11,05	58,10	52,64	5,99	37,67	0,07	9	4,05	0,02	0,23
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	5,37	4,29	30,37	177,25	103,69	24,52	165,04	0,65	17,28	14,4	0,09	0,37
Итого		455	16,8	16,87	57,9	443,41	197,13	47,61	344,91	2,83	196,28	69,45	0,2	0,6

Второй завтрак

-	Ряженка	100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15
Итого		100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
3/1	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,58	5,35	54,94	26,82	8,63	16,88	0,33	0	10,7	0,02	24,08
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	1,55	3,41	12,36	85,05	12	16,26	45,18	0,61	0	702,43	0,06	4,82
41/2	Фрикадельки мясные для супа	25	4,84	3,45	0,28	51,41	3,43	5,05	38,98	0,64	0	0	0,01	0,08

3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45
12/7	Котлеты из рыбы минтай	70	8,54	4,47	9,84	113,58	22,49	30,28	125,91	0,81	4,62	0,28	0,06	0,23
Итого		705	22,56	18,87	88,5	598,7899	133,9	117,93	369,81	4,87	23,37	1315,52	0,33	34,95

Итого

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0
10/150	Сырники из творога	100	20,83	5,49	16,41	200,27	105,52	22,26	163,64	0,51	13,3	3,6	0,05	0,23
7/11	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,32	26,51	7,87	0,92	6,04	0,04	13,5	6,75	0	0,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10

Итого

Итого за день

470	24,43	8,39	58,01	403,78	129,68	32,18	180,68	2,78	26,8	40,35	0,08	10,24
1730	64,39	44,43	210,01	1470,86	475,71	206,72	907,4	10,88	246,45	1455,32	0,64	60,79

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
	Вафли	20	0,64	4,21	0	40,41	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	195/5	5,86	6,12	31,6	203,35	116,09	32,76	139,59	0,7	24,24	23,2	0,1	0,53

Итого

Второй завтрак

1	Кисель	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной	180/5	1,32	2,67	9,69	64,78	26,73	15,11	33,38	0,71	3	730,82	0,03	5,73
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	70	11,89	14,19	9,19	211,5275	12,55	16,7	113,8	1,6	24,99	3,47	0,05	0,43

Итого

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком	150/50	1,62	1,27	12,28	64,55	58,49	6,65	41,85	0,08	10	4,5	0,02	0,26
3/8	Капуста тушеная с овощами с мясом говядины	144/36	11,31	12,76	18,64	229,11	53,01	44,2	149,78	2,25	0	3946,25	0,1	17,59
27/12	Оладьи	65	4,16	4,09	25,28	154,20	6,92	5,58	32,45	0,43	2,94	0,88	0,05	0

Итого

Итого за день

485	19,73	18,38	74,96	537,42	118,42	56,43	224,08	2,76	12,94	3951,63	0,17	17,85
1655	50,87	53,93	234,21	1606,41	307,56	153,85	621,46	8,92	94,17	4743,84	0,52	25,98

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	5,31	4,59	29,54	179,18	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	16	0,06	0,42
Итого		410	11,23	8,5	59,79	357,6839	203,47	34,05	182,57	1,3	40,2	33,4	0,12	1,19

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	56,4/3,6	0,86	3,65	6,32	60,01	12,82	11,44	26,26	0,5	0	553,35	0,03	2,37
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой	180	1,56	3,48	12,15	84,97	9,96	16,51	41,01	0,6	0	700,42	0,06	4,68
-	Мясо кур отварное для супа	10	2,36	2,23	0	29,55	1,94	2,16	19,81	0,19	5,8	1,1	0,01	0,1
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	135/45	16,18	17,63	33,82	358,03	18,29	30,38	145,22	1,49	28,48	1196,14	0,06	0,83
Итого		650	24,52	27,41	90,87	694,853	78,21	87,85	288,34	4,14	34,28	3019,01	0,22	8,27

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	195/5	0,2	0,05	5,03	20,17	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	5,88	4,93	29,36	183,86	86,9	34,85	130,58	0,94	17,28	20,16	0,13	0,37
7/12	Ватрушка с повидлом	70	5,64	2,52	50,59	243,51	14,71	9,19	46,2	0,92	5,04	1,55	0,06	0,06
Итого		490	14,36	7,76	103,74	537,11	101,76	44,04	176,78	1,87	22,32	21,71	0,19	0,43
Итого за день		1650	50,61	43,77	264,7	1632,88	390,44	169,94	654,69	8,71	96,8	3074,12	0,54	11,89

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
36/10	Какао с молоком	90/90	3,28	2,46	21,77	116,61	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	7,78	0,03	0,47
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	195/5	6,54	6,11	32,63	210,10	96,76	38,72	145,36	1,04	21,6	24,8	0,14	0,42
Итого		445	14,44	15,36	91,13	552,0072	212,13	80,19	289,84	3,08	54,4	49,18	0,25	0,89

Второй завтрак

-	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6
Итого		100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	56,4/3,6	0,83	3,58	5,41	53,92	20,45	11,58	22,8	0,74	0	4,94	0,01	
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	2,21	15,83	94,58	24,89	26,14	71,33	1,38	0	785,38	0,14	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	11,67	101,25	147,84	3,47	0	4,79	0,19	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,57	9,77	168,50	8,15	16,74	104,15	1,87	0	0,35	0,05	
Итого		680	24,86	17,59	104,87	655,3794	78,27	168,19	381,4	9,06	0	806,18	0,44	5,91

Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	
27/10	Чай сладкий	190/10	0,2	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06	
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	
Итого		460	16,86	17,9	53,69	436,59	96,89	56,52	219,63	2,78	173,09	193,73	0,1	10,19
Итого за день		1685	60,26	52,35	255,59	1699,60	511,29	319,9	985,87	15,02	237,49	1049,09	0,82	17,59

6 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	196/4	6,53	5,47	32,62	204,29	96,55	38,72	145,09	1,04	19,2	22,4	0,14	
Итого		425	9,83	10,34	58,54	363,28	106,68	51,92	180,59	1,86	39,2	37,4	0,2	0,42

Второй завтрак														
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	1,71	7,09	46,32	25,74	13,73	29,21	0,49	0	874,08	0,03	
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	35/35	10,53	10,05	2,08	140,66	7,55	14,14	101,07	1,49	0	319,2	0,03	
Итого		620	18,5	15,72	69,84	480,7986	102,45	85,58	273,14	4,46	18,75	1795,39	0,24	16,53

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	4,63	19,32	1,83	0,5	0,9	0,04	0	0,4	0	0,7
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,15	4,55	17,06	128,59	151,05	19,02	117,87	0,36	32,4	16,2	0,06	0,66
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		500	8,4	5,26	52,05	286,15	168,88	28,52	129,77	2,6	32,4	46,6	0,09	11,36
Итого за день		1645	37,23	31,42	190,73	1173,47	385,01	170,02	590,5	10,32	90,35	1879,39	0,54	30,31
Итого за период всего		20135	613,71	540,08	2809,28	18251,61	4770,27	2491,1	8926,49	128,3	1828,5	41756,01	7,42	327,31