

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



Согласовано
Директор ОУ
Л.Я. Хабибуллина

ЦИКЛИЧЕСКОЕ ОЕННИЙ (ЗИМНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2026 г.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.



| Но- мер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | 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 ₁ | B ₂ | |

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|-----|-----|------|-----|-------|------|-------|-----|------|-----|-----|-----|
| - | Батон | 30 | 2,3 | 1,5 | 11,2 | 66 | 6,6 | 9,9 | 25,5 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 10 | 1,5 | 2,7 | 0,0 | 31 | 100,0 | 5,5 | 60,0 | 0,1 | 21,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 3) | 150 | 1,2 | 1,0 | 5,5 | 34 | 43,8 | 5,0 | 31,4 | 0,1 | 7,5 | 0,0 | 0,1 | 0,2 |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,5 | 3,6 | 25,3 | 148 | 86,4 | 20,4 | 137,5 | 0,5 | 14,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3 |
| | | 340 | 9,4 | 8,7 | 42,0 | 279 | 236,8 | 40,8 | 254,4 | 1,3 | 42,9 | 0,1 | 0,2 | 0,6 |

Итого за 'Завтрак'

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----|-----|-----|------|----|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|
| | Второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 50 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 50 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 |

Итого за 'Второй завтрак'

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|------|------|------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,1 | 7,4 | 36 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,2 | 0,2 | 8,3 | 38 | 7,0 | 9,4 | 31,6 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,8 | 0,0 | 17,4 | 66 | 23,5 | 15,0 | 20,4 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,2 |
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 30 | 0,5 | 1,8 | 2,8 | 28 | 12,4 | 5,4 | 9,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,7 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне | 150 | 2,4 | 5,3 | 12,2 | 105 | 11,5 | 13,4 | 33,8 | 0,6 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,7 |
| 4/9 | Плов из мяса цыплят-бройлеров | 150 | 13,5 | 14,7 | 28,2 | 298 | 15,2 | 25,3 | 121,0 | 1,2 | 23,7 | 0,1 | 0,1 | 14,9 |
| | Итого за 'Обед' | 520 | 19,5 | 22,2 | 76,3 | 571 | 69,7 | 68,4 | 216,3 | 3,2 | 23,7 | 0,2 | 0,2 | 14,9 |

Итого за 'Обед'

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-----|------|-----|-----|------|
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0,6 | 0,1 | 4,2 | 19 | 3,5 | 4,7 | 15,8 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 27/12 | Оладьи | 70 | 3,8 | 4,3 | 23,3 | 147 | 8,4 | 5,2 | 30,2 | 0,4 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 27/10 | Чай полусладкий | 150 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 15 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,9 | 5,5 | 25,9 | 170 | 95,4 | 67,1 | 147,2 | 2,1 | 30,0 | 0,1 | 0,2 | 0,4 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник' | 380 | 10,5 | 9,9 | 57,1 | 351 | 107,4 | 77,0 | 193,2 | 2,9 | 32,7 | 0,2 | 0,2 | 0,4 |
| | Итого за день | 1340 | 39,8 | 41,2 | 187,0 | 1252 | 429,9 | 195,2 | 675,0 | 9,6 | 99,3 | 0,6 | 0,6 | 25,9 |

Итого за день

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

Хабибуллина/

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.
_____ /Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧНОЕ ОЕННИЙ (ЗИМНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2026 г.**

| Но- мер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | 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 ₁ | B ₂ | |

1 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| - | Батон | 30 | 2.3 | 1.5 | 11.2 | 66 | 6.6 | 9.9 | 25.5 | 0.6 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 10 | 1.5 | 2.7 | 0.0 | 31 | 100.0 | 5.5 | 60.0 | 0.1 | 21.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 3) | 150 | 1.2 | 1.0 | 5.5 | 34 | 43.8 | 5.0 | 31.4 | 0.1 | 7.5 | 0.0 | 0.1 | 0.2 |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 4.5 | 3.6 | 25.3 | 148 | 86.4 | 20.4 | 137.5 | 0.5 | 14.4 | 0.1 | 0.1 | 0.3 |
| Итого за 'Завтрак' | | 340 | 9.4 | 8.7 | 42.0 | 279 | 236.8 | 40.8 | 254.4 | 1.3 | 42.9 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------|------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| - | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |
| Итого за 'Второй завтрак' | | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.8 | 0.0 | 17.4 | 66 | 23.5 | 15.0 | 20.4 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 30 | 0.5 | 1.8 | 2.8 | 28 | 12.4 | 5.4 | 9.6 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.2 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне | 150 | 2.4 | 5.3 | 12.2 | 105 | 11.5 | 13.4 | 33.8 | 0.6 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 3.7 |
| 4/9 | Плов из мяса цыплят-бройлеров | 150 | 13.5 | 14.7 | 28.2 | 298 | 15.2 | 25.3 | 121.0 | 1.2 | 23.7 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| Итого за 'Обед' | | 520 | 19.5 | 22.2 | 76.3 | 571 | 69.7 | 68.4 | 216.3 | 3.2 | 23.7 | 0.2 | 0.2 | 14.9 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0.6 | 0.1 | 4.2 | 19 | 3.5 | 4.7 | 15.8 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 27/12 | Оладьи | 70 | 3.8 | 4.3 | 23.3 | 147 | 8.4 | 5.2 | 30.2 | 0.4 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 27/10 | Чай полусладкий | 150 | 0.2 | 0.0 | 3.8 | 15 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 5.9 | 5.5 | 25.9 | 170 | 95.4 | 67.1 | 147.2 | 2.1 | 30.0 | 0.1 | 0.2 | 0.4 |
| Итого за 'Уплотненный полдник' | | 380 | 10.5 | 9.9 | 57.1 | 351 | 107.4 | 77.0 | 193.2 | 2.9 | 32.7 | 0.2 | 0.2 | 0.4 |
| Итого за день | | 1340 | 39.8 | 41.2 | 187.0 | 1252 | 429.9 | 195.2 | 675.0 | 9.6 | 99.3 | 0.6 | 0.6 | 25.9 |

2 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.2 | 11.1 | 54 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0.0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 1.2 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 0.0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 150 | 0.2 | 0.0 | 7.4 | 30 | 1.6 | 0.4 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 4.9 | 4.6 | 24.5 | 158 | 72.6 | 29.0 | 109.0 | 0.8 | 16.2 | 0.1 | 0.1 |
| Итого за 'Завтрак' | | 335 | 7.0 | 8.4 | 43.1 | 274 | 75.4 | 29.5 | 111.3 | 0.8 | 36.2 | 0.1 | 0.1 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| - | Ряженка | 100 | 3.0 | 2.5 | 4.2 | 51 | 15.0 | 9.0 | 12.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 15.0 |
| - | Печенье | 20 | 0.4 | 2.6 | 11.5 | 70 | 5.8 | 4.0 | 18.0 | 0.4 | 2.0 | 0.0 | 0.0 |
| Итого за 'Второй завтрак' | | 120 | 3.4 | 5.1 | 15.7 | 121 | 20.8 | 13.0 | 30.0 | 0.8 | 2.0 | 0.1 | 0.0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 3/10 | Компот из яблок | 150 | 0.1 | 0.1 | 14.4 | 56 | 5.0 | 2.6 | 3.1 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 1.2 |
| 32/1 | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30 | 0.4 | 1.8 | 2.7 | 27 | 10.2 | 5.8 | 11.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.6 |
| 11/2 | Рассольник с крупой на говяжьем бульоне | 150 | 2.0 | 6.3 | 10.3 | 105 | 11.9 | 13.7 | 38.0 | 0.5 | 0.0 | 0.1 | 4.0 |
| 3/3 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 120 | 2.5 | 2.8 | 17.7 | 105 | 27.2 | 24.3 | 69.5 | 0.9 | 15.0 | 0.1 | 4.4 |
| 48/8-1 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 50 | 4.7 | 3.3 | 9.6 | 125 | 16.1 | 9.6 | 41.5 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 1.4 |
| Итого за 'Обед' | | 540 | 12.2 | 14.7 | 70.4 | 493 | 77.4 | 65.3 | 195.1 | 3.9 | 15.0 | 0.2 | 0.2 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| - | Батон | 20 | 1.5 | 1.0 | 7.5 | 44 | 4.4 | 6.6 | 17.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Сок в ассортименте | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.5 | 65 | 10.5 | 6.0 | 10.5 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 3.0 |
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 150 | 3.9 | 4.4 | 30.4 | 176 | 70.4 | 23.2 | 94.4 | 0.4 | 26.3 | 0.0 | 0.1 |
| Итого за 'Уплотненный полдник' | | 320 | 6.1 | 5.5 | 53.3 | 285 | 85.3 | 35.8 | 121.9 | 2.9 | 26.3 | 0.1 | 0.1 |
| Итого за день | | 1315 | 28.7 | 33.7 | 182.4 | 1172 | 258.8 | 143.6 | 458.3 | 8.5 | 79.5 | 0.5 | 30.7 |

3 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|
| - | Батон | 30 | 2.3 | 1.5 | 11.2 | 66 | 6.6 | 9.9 | 25.5 | 0.6 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0.0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 1.2 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 0.0 |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 3) | 150 | 1.2 | 1.0 | 5.5 | 34 | 43.8 | 5.0 | 31.4 | 0.1 | 7.5 | 0.0 | 0.2 |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 4.0 | 3.5 | 22.2 | 134 | 69.5 | 11.1 | 65.8 | 0.3 | 14.4 | 0.0 | 0.1 |
| Итого за 'Завтрак' | | 335 | 7.5 | 9.5 | 39.0 | 268 | 121.1 | 26.0 | 124.2 | 1.0 | 41.9 | 0.1 | 0.2 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|
| - | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |
| | Итого за 'Второй завтрак' | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.8 | 0.0 | 17.4 | 66 | 23.5 | 15.0 | 20.4 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне | 150 | 2.7 | 5.7 | 13.8 | 114 | 22.9 | 21.9 | 59.9 | 1.2 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 2.8 |
| 292/17 | Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами | 150 | 14.4 | 18.9 | 26.5 | 277 | 28.6 | 35.6 | 158.3 | 1.9 | 49.7 | 0.1 | 0.2 | 6.4 |
| | Итого за 'Обед' | 490 | 20.2 | 25.0 | 73.4 | 531 | 81.9 | 81.9 | 270.2 | 4.4 | 49.7 | 0.3 | 0.3 | 9.5 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 27/10 | Чай полусладкий | 150 | 0.2 | 0.0 | 3.8 | 15 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 110 | 18.6 | 10.6 | 14.8 | 230 | 154.8 | 22.8 | 202.8 | 0.6 | 60.6 | 0.0 | 0.3 | 0.3 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник' | 280 | 19.9 | 10.8 | 26.9 | 284 | 161.9 | 32.2 | 234.4 | 1.3 | 60.6 | 0.1 | 0.3 | 0.3 |
| | Итого за день | 1205 | 48.0 | 45.8 | 150.9 | 1133 | 380.9 | 149.0 | 639.7 | 8.9 | 152.2 | 0.5 | 0.7 | 20.3 |

4 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1.5 | 0.2 | 9.2 | 45 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 10 | 1.5 | 2.7 | 0.0 | 31 | 100.0 | 5.5 | 60.0 | 0.1 | 21.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3.0 | 2.6 | 10.8 | 76 | 87.5 | 10.0 | 62.8 | 0.1 | 15.0 | 0.0 | 0.1 | 0.4 |
| 16/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 4.9 | 4.1 | 24.5 | 153 | 72.4 | 29.0 | 108.8 | 0.8 | 14.4 | 0.1 | 0.1 | 0.3 |
| | Итого за 'Завтрак' | 335 | 10.9 | 9.5 | 44.5 | 305 | 259.9 | 44.5 | 231.6 | 0.9 | 50.4 | 0.1 | 0.2 | 0.8 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| - | Йогурт | 100 | 4.8 | 2.5 | 11.0 | 87 | 124.0 | 15.0 | 95.0 | 0.1 | 10.0 | 0.0 | 0.2 | 0.6 |
| | Итого за 'Второй завтрак' | 100 | 4.8 | 2.5 | 11.0 | 87 | 124.0 | 15.0 | 95.0 | 0.1 | 10.0 | 0.0 | 0.2 | 0.6 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 3/10 | Компот из яблок | 150 | 0.1 | 0.1 | 14.4 | 56 | 5.0 | 2.6 | 3.1 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.2 |
| 49/1 | Салат "Винегрет" с растительным маслом | 30 | 0.4 | 1.8 | 3.2 | 30 | 6.4 | 5.7 | 13.1 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.2 |
| 14/2 | Суп картофельный с пшеничной крупой на говяжьем бульоне | 150 | 2.0 | 6.4 | 10.1 | 105 | 10.2 | 13.9 | 34.6 | 0.5 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 3.9 |
| 3/4 | Каша гречневая вязкая | 120 | 3.7 | 3.1 | 19.1 | 114 | 7.5 | 55.9 | 82.5 | 1.9 | 12.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 |
| 2/9 | Мясо птицы отварное в соусе | 50 | 5.8 | 5.6 | 1.2 | 78 | 5.9 | 5.0 | 41.6 | 0.5 | 15.1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| | Итого за 'Обед' | 540 | 14.5 | 17.3 | 63.7 | 457 | 42.0 | 92.5 | 206.5 | 4.6 | 27.1 | 0.3 | 0.2 | 6.5 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 14/12 | Булочка дорожная | 70 | 5.4 | 7.7 | 38.7 | 244 | 33.8 | 9.2 | 55.1 | 0.6 | 27.9 | 0.1 | 0.1 | 0.1 |
| - | Сок в ассортименте | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.5 | 65 | 10.5 | 6.0 | 10.5 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 120 | 12.6 | 17.1 | 2.3 | 213 | 88.6 | 14.5 | 191.6 | 2.2 | 173.1 | 0.1 | 0.4 | 0.2 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник' | 340 | 18.8 | 25.0 | 56.4 | 522 | 132.9 | 29.7 | 257.2 | 4.8 | 201.0 | 0.1 | 0.5 | 3.3 |
| | Итого за день | 1315 | 48.9 | 54.3 | 175.5 | 1371 | 558.8 | 181.7 | 790.3 | 10.4 | 288.5 | 0.6 | 1.0 | 11.2 |

5 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| - | Батон | 30 | 2.3 | 1.5 | 11.2 | 66 | 6.6 | 9.9 | 25.5 | 0.6 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0.0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 1.2 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 150 | 0.2 | 0.0 | 7.4 | 30 | 1.6 | 0.4 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 |
| 15/4 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 4.5 | 3.6 | 25.3 | 148 | 86.4 | 20.4 | 137.5 | 0.5 | 14.4 | 0.1 | 0.1 | 0.3 |
| | Итого за 'Завтрак' | 335 | 7.0 | 8.8 | 44.0 | 277 | 95.8 | 30.8 | 165.3 | 1.2 | 34.4 | 0.1 | 0.1 | 0.9 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| - | Бананы | 100 | 2.0 | 1.0 | 15.0 | 72 | 8.0 | 42.0 | 28.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 10.0 |
| | Итого за 'Второй завтрак' | 100 | 2.0 | 1.0 | 15.0 | 72 | 8.0 | 42.0 | 28.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 10.0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.8 | 0.0 | 17.4 | 66 | 23.5 | 15.0 | 20.4 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| 4/2 | Борщ с картофелем на говяжьем бульоне | 150 | 1.7 | 5.1 | 7.9 | 82 | 20.3 | 12.3 | 25.9 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 4.8 |
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 120 | 3.5 | 3.7 | 19.0 | 122 | 69.7 | 19.7 | 83.8 | 0.4 | 14.5 | 0.1 | 0.1 | 0.3 |
| 7 | Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят | 50 | 7.6 | 7.1 | 6.6 | 120 | 8.3 | 10.6 | 67.2 | 1.0 | 20.7 | 0.0 | 0.1 | 0.1 |
| | Итого за 'Обед' | 510 | 16.0 | 16.3 | 66.6 | 464 | 128.7 | 67.0 | 228.8 | 3.2 | 35.3 | 0.2 | 0.3 | 5.6 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 27/10 | Чай полусладкий | 150 | 0.2 | 0.0 | 3.8 | 15 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 10/150 | Сырники из творога | 100 | 20.8 | 5.5 | 16.4 | 200 | 105.5 | 22.3 | 163.6 | 0.5 | 13.3 | 0.1 | 0.2 | 0.2 |
| - | Сметана | 10 | 0.2 | 1.3 | 0.3 | 14 | 7.7 | 0.8 | 5.3 | 0.0 | 6.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник' | 280 | 22.4 | 7.1 | 28.9 | 268 | 120.4 | 32.4 | 200.6 | 1.3 | 19.3 | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| | Итого за день | 1225 | 47.4 | 33.2 | 154.4 | 1081 | 353.0 | 172.2 | 622.6 | 6.3 | 89.0 | 0.5 | 0.7 | 16.7 |

6 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|------------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 60 | 7.6 | 6.9 | 0.4 | 94 | 33.0 | 7.2 | 115.2 | 1.5 | 150.0 | 0.0 | 0.3 | 0.0 |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 3) | 150 | 1.2 | 1.0 | 5.5 | 34 | 43.8 | 5.0 | 31.4 | 0.1 | 7.5 | 0.0 | 0.1 | 0.2 |
| 6/4 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150 | 5.8 | 6.3 | 25.7 | 180 | 104.7 | 46.8 | 155.6 | 1.2 | 30.0 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| | Итого за 'Завтрак' | 380 | 15.8 | 14.3 | 39.0 | 345 | 181.5 | 59.0 | 302.2 | 2.7 | 187.5 | 0.2 | 0.4 | 0.6 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|
| 1 | Кисель из концентрата | 100 | 0.5 | 0.1 | 7.1 | 32 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Печенье | 20 | 0.4 | 2.6 | 11.5 | 70 | 5.8 | 4.0 | 18.0 | 0.4 | 2.0 | 0.0 | 0.0 |
| | Итого за 'Второй завтрак' | 120 | 0.9 | 2.7 | 18.5 | 102 | 5.8 | 4.0 | 18.0 | 0.4 | 2.0 | 0.0 | 0.0 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 3/10 | Компот из яблок | 150 | 0.1 | 0.1 | 14.4 | 56 | 5.0 | 2.6 | 3.1 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 1.2 |
| 7/2 | Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне | 150 | 1.8 | 4.9 | 5.9 | 73 | 23.4 | 11.6 | 24.7 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 8.3 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 120 | 4.2 | 2.4 | 27.3 | 147 | 8.4 | 5.7 | 31.9 | 0.6 | 7.2 | 0.1 | 0.0 |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы минтай | 50 | 6.1 | 3.2 | 7.0 | 81 | 16.1 | 21.6 | 89.9 | 0.6 | 3.3 | 0.0 | 0.2 |
| | Итого за 'Обед' | 510 | 14.7 | 10.9 | 70.3 | 431 | 59.9 | 50.9 | 181.2 | 3.0 | 10.5 | 0.2 | 0.1 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Сок в ассортименте | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.5 | 65 | 10.5 | 6.0 | 10.5 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 3.0 |
| 24/2 | Суп молочный с вермишелью | 150 | 4.4 | 3.9 | 14.1 | 108 | 125.7 | 15.9 | 98.1 | 0.3 | 29.9 | 0.1 | 0.2 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник' | 320 | 6.3 | 4.3 | 37.9 | 212 | 143.2 | 31.3 | 140.2 | 3.2 | 29.9 | 0.1 | 0.2 |
| | Итого за день | 1330 | 37.8 | 32.3 | 165.8 | 1090 | 390.4 | 145.2 | 641.6 | 9.3 | 229.9 | 0.5 | 0.8 |
| | | | | | | | | | | | | | 13.8 |

2 НЕДЕЛЯ

7 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1.5 | 0.2 | 9.2 | 45 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 10 | 1.5 | 2.7 | 0.0 | 31 | 100.0 | 5.5 | 60.0 | 0.1 | 21.0 | 0.0 | 0.1 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 150 | 2.8 | 2.0 | 11.3 | 71 | 82.8 | 20.4 | 76.1 | 0.7 | 9.0 | 0.0 | 0.4 |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 4.0 | 3.5 | 22.2 | 134 | 69.5 | 11.1 | 65.8 | 0.3 | 14.4 | 0.0 | 0.3 |
| | Итого за 'Завтрак' | 335 | 9.8 | 8.2 | 42.7 | 281 | 252.4 | 37.1 | 201.9 | 1.0 | 44.4 | 0.1 | 0.2 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
| - | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |
| | Итого за 'Второй завтрак' | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.8 | 0.0 | 17.4 | 66 | 23.5 | 15.0 | 20.4 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 30 | 0.5 | 1.8 | 2.8 | 28 | 12.4 | 5.4 | 9.6 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 10.2 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне | 150 | 2.4 | 5.3 | 12.2 | 105 | 11.5 | 13.4 | 33.8 | 0.6 | 0.0 | 0.1 | 3.7 |
| 3/3 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 120 | 2.5 | 2.8 | 17.7 | 105 | 27.2 | 24.3 | 69.5 | 0.9 | 15.0 | 0.1 | 4.4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|
| 1/27 | Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц | 50 | 8.0 | 9.2 | 6.9 | 141 | 9.0 | 11.9 | 81.3 | 1.1 | 17.9 | 0.0 | 0.1 | 0.3 |
| | Итого за 'Обед' | 540 | 16.5 | 19.5 | 72.6 | 519 | 90.6 | 79.3 | 246.1 | 4.0 | 32.9 | 0.3 | 0.3 | 18.9 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб ржаной | 10 | 0.6 | 0.1 | 4.2 | 19 | 3.5 | 4.7 | 15.8 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 27/12 | Оладьи | 70 | 3.8 | 4.3 | 23.3 | 147 | 8.4 | 5.2 | 30.2 | 0.4 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 27/10 | Чай полусладкий | 150 | 0.2 | 0.0 | 3.8 | 15 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 150 | 3.9 | 4.4 | 30.4 | 176 | 70.4 | 23.2 | 94.4 | 0.4 | 26.3 | 0.0 | 0.1 | 0.3 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник' | 380 | 8.5 | 8.8 | 61.6 | 356 | 82.4 | 33.2 | 140.4 | 1.2 | 29.0 | 0.1 | 0.1 | 0.3 |
| | Итого за день | 1355 | 35.1 | 37.0 | 188.5 | 1207 | 441.3 | 158.6 | 599.4 | 8.5 | 106.2 | 0.5 | 0.6 | 29.9 |

8 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| - | Батон | 30 | 2.3 | 1.5 | 11.2 | 66 | 6.6 | 9.9 | 25.5 | 0.6 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0.0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 1.2 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 150 | 0.2 | 0.0 | 7.4 | 30 | 1.6 | 0.4 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 |
| 17/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 150 | 4.4 | 4.6 | 23.7 | 153 | 87.1 | 24.6 | 104.7 | 0.5 | 18.2 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| | Итого за 'Завтрак' | 335 | 6.9 | 9.8 | 42.4 | 282 | 96.5 | 34.9 | 132.4 | 1.2 | 38.2 | 0.1 | 0.1 | 1.0 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| - | Ряженка | 100 | 3.0 | 2.5 | 4.2 | 51 | 15.0 | 9.0 | 12.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 15.0 |
| - | Печенье | 20 | 0.4 | 2.6 | 11.5 | 70 | 5.8 | 4.0 | 18.0 | 0.4 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | Итого за 'Второй завтрак' | 120 | 3.4 | 5.1 | 15.7 | 121 | 20.8 | 13.0 | 30.0 | 0.8 | 2.0 | 0.1 | 0.0 | 15.0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 3/10 | Компот из яблок | 150 | 0.1 | 0.1 | 14.4 | 56 | 5.0 | 2.6 | 3.1 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.2 |
| 6/40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 30 | 0.6 | 1.8 | 3.7 | 36 | 5.2 | 7.5 | 15.8 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.2 |
| 4/2 | Борщ с картофелем на говяжьем бульоне | 150 | 1.7 | 5.1 | 7.9 | 82 | 20.3 | 12.3 | 25.9 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 4.8 |
| 3/8 | Мясо говядины тушеное с овощами | 150 | 9.9 | 9.0 | 17.4 | 186 | 17.1 | 30.4 | 139.4 | 2.1 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 8.0 |
| | Итого за 'Обед' | 520 | 14.7 | 16.4 | 59.1 | 435 | 54.6 | 62.2 | 215.7 | 4.3 | 0.0 | 0.2 | 0.2 | 15.2 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Сок в ассортименте | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.5 | 65 | 10.5 | 6.0 | 10.5 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.0 |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 120 | 12.6 | 17.1 | 2.3 | 213 | 88.6 | 14.5 | 191.6 | 2.2 | 173.1 | 0.1 | 0.4 | 0.2 |
| | Итого за 'Уплотненный полдник' | 290 | 14.5 | 17.5 | 26.1 | 316 | 106.1 | 29.9 | 233.7 | 5.0 | 173.1 | 0.1 | 0.4 | 3.2 |
| | Итого за день | 1265 | 39.5 | 48.8 | 143.2 | 1153 | 278.0 | 140.0 | 611.9 | 11.3 | 213.3 | 0.5 | 0.8 | 34.3 |

9 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.2 | 11.1 | 54 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0.0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 1.2 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 3) | 150 | 1.2 | 1.0 | 5.5 | 34 | 43.8 | 5.0 | 31.4 | 0.1 | 7.5 | 0.0 | 0.1 | 0.2 |
| 16/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 4.9 | 4.1 | 24.5 | 153 | 72.4 | 29.0 | 108.8 | 0.8 | 14.4 | 0.1 | 0.1 | 0.3 |
| Итого за 'Завтрак' | | 335 | 8.0 | 8.9 | 41.1 | 275 | 117.4 | 34.0 | 141.7 | 0.8 | 41.9 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Яблоки | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |
| Итого за 'Второй завтрак' | | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.8 | 0.0 | 17.4 | 66 | 23.5 | 15.0 | 20.4 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| 14/2 | Суп картофельный с пшеничной крупой на говяжьем бульоне | 150 | 2.0 | 6.4 | 10.1 | 105 | 10.2 | 13.9 | 34.6 | 0.5 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 3.9 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 120 | 4.2 | 2.4 | 27.3 | 147 | 8.4 | 5.7 | 31.9 | 0.6 | 7.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины | 50 | 6.5 | 5.2 | 7.7 | 102 | 5.8 | 12.0 | 74.4 | 1.3 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| Итого за 'Обед' | | 510 | 16.0 | 14.3 | 78.2 | 494 | 55.0 | 55.9 | 192.8 | 3.7 | 7.2 | 0.2 | 0.2 | 4.3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Батон | 20 | 1.5 | 1.0 | 7.5 | 44 | 4.4 | 6.6 | 17.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 27/10 | Чай полусладкий | 150 | 0.2 | 0.0 | 3.8 | 15 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 8/5 | Запеканка (сырники) из творога | 110 | 18.6 | 10.6 | 14.8 | 230 | 154.8 | 22.8 | 202.8 | 0.6 | 60.6 | 0.0 | 0.3 | 0.3 |
| Итого за 'Уплотненный полдник' | | 280 | 20.2 | 11.6 | 26.0 | 290 | 159.3 | 29.4 | 219.8 | 1.0 | 60.6 | 0.1 | 0.3 | 0.3 |
| Итого за день | | 1225 | 44.6 | 35.2 | 156.9 | 1108 | 347.7 | 128.3 | 565.3 | 7.7 | 109.7 | 0.4 | 0.6 | 15.0 |

10 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Батон | 30 | 2.3 | 1.5 | 11.2 | 66 | 6.6 | 9.9 | 25.5 | 0.6 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 10 | 1.5 | 2.7 | 0.0 | 31 | 100.0 | 5.5 | 60.0 | 0.1 | 21.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 150 | 0.2 | 0.0 | 7.4 | 30 | 1.6 | 0.4 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 |
| 6/4 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150 | 5.8 | 6.3 | 25.7 | 180 | 104.7 | 46.8 | 155.6 | 1.2 | 30.0 | 0.1 | 0.1 | 0.4 |
| Итого за 'Завтрак' | | 340 | 9.7 | 10.5 | 44.3 | 307 | 213.0 | 62.6 | 241.8 | 1.9 | 51.0 | 0.2 | 0.2 | 1.1 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кисель из концентрата | 100 | 0.5 | 0.1 | 7.1 | 32 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Печенье | 20 | 0.4 | 2.6 | 11.5 | 70 | 5.8 | 4.0 | 18.0 | 0.4 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Итого за 'Второй завтрак' | | 120 | 0.9 | 2.7 | 18.5 | 102 | 5.8 | 4.0 | 18.0 | 0.4 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 3/10 | Компот из яблок | 150 | 0.1 | 0.1 | 14.4 | 56 | 5.0 | 2.6 | 3.1 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|
| 7/2 | Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне | 150 | 1.8 | 4.9 | 5.9 | 73 | 23.4 | 11.6 | 24.7 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 8.3 |
| 4/9 | Плов из мяса цыплят-бройлеров | 150 | 13.5 | 14.7 | 28.2 | 298 | 15.2 | 25.3 | 121.0 | 1.2 | 23.7 | 0.1 | 0.1 | 0.7 |
| Итого за 'Обед' | | 490 | 17.8 | 20.1 | 64.2 | 501 | 50.6 | 48.8 | 180.4 | 3.1 | 23.7 | 0.1 | 0.2 | 10.2 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/12 | Ватрушка с повидлом | 70 | 5.6 | 2.5 | 50.6 | 244 | 14.7 | 9.2 | 46.2 | 0.9 | 5.0 | 0.1 | 0.0 | 0.1 |
| - | Сок в ассортименте | 150 | 0.8 | 0.2 | 15.5 | 65 | 10.5 | 6.0 | 10.5 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.0 |
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 4.9 | 4.6 | 24.5 | 158 | 72.6 | 29.0 | 109.0 | 0.8 | 16.2 | 0.1 | 0.1 | 0.3 |
| Итого за 'Уплотненный полдник' | | 370 | 11.3 | 7.3 | 90.5 | 466 | 97.8 | 44.2 | 165.7 | 3.8 | 21.2 | 0.2 | 0.1 | 3.4 |
| Итого за день | | 1320 | 39.7 | 40.6 | 217.6 | 1376 | 367.2 | 159.7 | 606.0 | 9.2 | 98.0 | 0.5 | 0.5 | 14.6 |

11 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|------------|------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.2 | 11.1 | 54 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Масло сливочное | 50 | 0.0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 1.2 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 31/10 | Чай с молоком (вариант 3) | 150 | 1.2 | 1.0 | 5.5 | 34 | 43.8 | 5.0 | 31.4 | 0.1 | 7.5 | 0.0 | 0.1 | 0.2 |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 4.0 | 3.5 | 22.2 | 134 | 69.5 | 11.1 | 65.8 | 0.3 | 14.4 | 0.0 | 0.1 | 0.3 |
| Итого за 'Завтрак' | | 380 | 7.1 | 8.2 | 38.8 | 256 | 114.5 | 16.1 | 98.7 | 0.4 | 41.9 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------|------------|------------|------------|-------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| - | Йогурт | 100 | 4.8 | 2.5 | 11.0 | 87 | 124.0 | 15.0 | 95.0 | 0.1 | 10.0 | 0.0 | 0.2 | 0.6 |
| Итого за 'Второй завтрак' | | 100 | 4.8 | 2.5 | 11.0 | 87 | 124.0 | 15.0 | 95.0 | 0.1 | 10.0 | 0.0 | 0.2 | 0.6 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 150 | 0.8 | 0.0 | 17.4 | 66 | 23.5 | 15.0 | 20.4 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 30 | 0.4 | 1.8 | 3.4 | 30 | 7.3 | 10.3 | 14.9 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.4 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне | 150 | 2.7 | 5.7 | 13.8 | 114 | 22.9 | 21.9 | 59.9 | 1.2 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 2.8 |
| 3/3 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 120 | 2.5 | 2.8 | 17.7 | 105 | 27.2 | 24.3 | 69.5 | 0.9 | 15.0 | 0.1 | 0.1 | 4.4 |
| 12/7 | Фрикадельки из рыбы минтай | 50 | 6.1 | 3.2 | 7.0 | 81 | 16.1 | 21.6 | 89.9 | 0.6 | 3.3 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| Итого за 'Обед' | | 540 | 14.8 | 13.9 | 75.0 | 470 | 103.9 | 102.5 | 286.1 | 4.1 | 18.3 | 0.4 | 0.3 | 9.0 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 27/10 | Чай сладкий | 150 | 0.2 | 0.0 | 7.4 | 29 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 24/2 | Суп молочный с вермишелью | 150 | 4.4 | 3.9 | 14.1 | 108 | 125.7 | 15.9 | 98.1 | 0.3 | 29.9 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| Итого за 'Уплотненный полдник' | | 320 | 5.7 | 4.2 | 29.9 | 176 | 132.9 | 25.3 | 129.7 | 1.1 | 29.9 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| Итого за день | | 1340 | 32.4 | 28.9 | 154.7 | 988 | 475.3 | 158.8 | 609.5 | 5.7 | 100.1 | 0.5 | 0.7 | 10.7 |

12 ДЕНЬ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|-----|-----|------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-----|
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.2 | 11.1 | 54 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0.0 | 3.6 | 0.1 | 33 | 1.2 | 0.0 | 1.5 | 0.0 | 20.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3.0 | 2.6 | 10.8 | 76 | 87.5 | 10.0 | 62.8 | 0.1 | 15.0 | 0.0 | 0.1 | 0.4 |
| 16/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 4.9 | 4.1 | 24.5 | 153 | 72.4 | 29.0 | 108.8 | 0.8 | 14.4 | 0.1 | 0.1 | 0.3 |

Итого за 'Завтрак'

335 9.7 10.5 46.4 317 161.1 39.0 173.1 0.9 49.4 0.1 0.2 0.7

Второй завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-----|-----|-----|------|----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|
| - | Бананы | 100 | 2.0 | 1.0 | 15.0 | 72 | 8.0 | 42.0 | 28.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 10.0 |
|---|--------|-----|-----|-----|------|----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|

Итого за 'Второй завтрак'

100 2.0 1.0 15.0 72 8.0 42.0 28.0 0.6 0.0 0.0 0.1 10.0

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|-----|------|-----|-----|-----|
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1.2 | 0.1 | 7.4 | 36 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1.2 | 0.2 | 8.3 | 38 | 7.0 | 9.4 | 31.6 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 3/10 | Компот из яблок | 150 | 0.1 | 0.1 | 14.4 | 56 | 5.0 | 2.6 | 3.1 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.2 |
| 11/2 | Рассольник с крупой на говяжьем бульоне | 150 | 2.0 | 6.3 | 10.3 | 105 | 11.9 | 13.7 | 38.0 | 0.5 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 4.0 |
| 3/4 | Каша гречневая вязкая | 120 | 3.7 | 3.1 | 19.1 | 114 | 7.5 | 55.9 | 82.5 | 1.9 | 12.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 |
| 7 | Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят | 50 | 7.6 | 7.1 | 6.6 | 120 | 8.3 | 10.6 | 67.2 | 1.0 | 20.7 | 0.0 | 0.1 | 0.1 |

Итого за 'Обед'

510 15.8 17.0 66.0 469 39.7 92.2 222.4 4.9 32.7 0.3 0.2 5.4

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------|-----|------|------|-----|-----|------|------|-------|-----|-------|-----|-----|-----|
| - | Батон | 20 | 1.5 | 1.0 | 7.5 | 44 | 4.4 | 6.6 | 17.0 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 27/10 | Чай полусладкий | 150 | 0.2 | 0.0 | 3.8 | 15 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 120 | 12.6 | 17.1 | 2.3 | 213 | 88.6 | 14.5 | 191.6 | 2.2 | 173.1 | 0.1 | 0.4 | 0.2 |

Итого за 'Уплотненный полдник'

290 14.2 18.1 13.5 272 93.1 21.1 208.6 2.6 173.1 0.1 0.4 0.2

Итого за день

1235 41.7 46.6 141.0 1130 302.0 194.3 632.2 8.9 255.2 0.5 0.8 16.2

Итого за период

15470 483.7 477.5 2017.9 14062 4583.1 1926.6 7451.4 104.3 1820.7 6.2 8.4 239.4

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

Хабибуллина/

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.
_____ /Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2026 г.**

ОБУЧАЮЩИХСЯ В _____ КЛАССОВ

| Но- мер рец. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | 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 ₁ | B ₂ | | | | | |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 340 | 9.4 | 8.7 | 42.0 | 279 | 236.8 | 40.8 | 254.4 | 1.3 | 42.9 | 0.1 | 0.2 | 0.6 | | | | | |
| Итого за '10:00' | | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 520 | 19.5 | 22.2 | 76.3 | 571 | 69.7 | 68.4 | 216.3 | 3.2 | 23.7 | 0.2 | 0.2 | 14.9 | | | | | |
| Итого за 'Ужин' | | 380 | 10.5 | 9.9 | 57.1 | 351 | 107.4 | 77.0 | 193.2 | 2.9 | 32.7 | 0.2 | 0.2 | 0.4 | | | | | |
| Итого за день | | 1340 | 39.8 | 41.2 | 187.0 | 1252 | 429.9 | 195.2 | 675.0 | 9.6 | 99.3 | 0.6 | 0.6 | 25.9 | | | | | |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 335 | 7.0 | 8.4 | 43.1 | 274 | 75.4 | 29.5 | 111.3 | 0.8 | 36.2 | 0.1 | 0.1 | 0.9 | | | | | |
| Итого за '10:00' | | 120 | 3.4 | 5.1 | 15.7 | 121 | 20.8 | 13.0 | 30.0 | 0.8 | 2.0 | 0.1 | 0.0 | 15.0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 540 | 12.2 | 14.7 | 70.4 | 493 | 77.4 | 65.3 | 195.1 | 3.9 | 15.0 | 0.2 | 0.2 | 11.5 | | | | | |
| Итого за 'Ужин' | | 320 | 6.1 | 5.5 | 53.3 | 285 | 85.3 | 35.8 | 121.9 | 2.9 | 26.3 | 0.1 | 0.1 | 3.3 | | | | | |
| Итого за день | | 1315 | 28.7 | 33.7 | 182.4 | 1172 | 258.8 | 143.6 | 458.3 | 8.5 | 79.5 | 0.5 | 0.5 | 30.7 | | | | | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 335 | 7.5 | 9.5 | 39.0 | 268 | 121.1 | 26.0 | 124.2 | 1.0 | 41.9 | 0.1 | 0.2 | 0.5 | | | | | |
| Итого за '10:00' | | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 490 | 20.2 | 25.0 | 73.4 | 531 | 81.9 | 81.9 | 270.2 | 4.4 | 49.7 | 0.3 | 0.3 | 9.5 | | | | | |
| Итого за 'Ужин' | | 280 | 19.9 | 10.8 | 26.9 | 284 | 161.9 | 32.2 | 234.4 | 1.3 | 60.6 | 0.1 | 0.3 | 0.3 | | | | | |
| Итого за день | | 1205 | 48.0 | 45.8 | 150.9 | 1133 | 380.9 | 149.0 | 639.7 | 8.9 | 152.2 | 0.5 | 0.7 | 20.3 | | | | | |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 'Завтрак' | | 335 | 10.9 | 9.5 | 44.5 | 305 | 259.9 | 44.5 | 231.6 | 0.9 | 50.4 | 0.1 | 0.2 | 0.8 | | | | | |
| Итого за '10:00' | | 100 | 4.8 | 2.5 | 11.0 | 87 | 124.0 | 15.0 | 95.0 | 0.1 | 10.0 | 0.0 | 0.2 | 0.6 | | | | | |
| Итого за 'Обед' | | 540 | 14.5 | 17.3 | 63.7 | 457 | 42.0 | 92.5 | 206.5 | 4.6 | 27.1 | 0.3 | 0.2 | 6.5 | | | | | |
| Итого за 'Ужин' | | 340 | 18.8 | 25.0 | 56.4 | 522 | 132.9 | 29.7 | 257.2 | 4.8 | 201.0 | 0.1 | 0.5 | 3.3 | | | | | |
| Итого за день | | 1315 | 48.9 | 54.3 | 175.5 | 1371 | 558.8 | 181.7 | 790.3 | 10.4 | 288.5 | 0.6 | 1.0 | 11.2 | | | | | |

5 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-----|------|-----|-----|------|
| Итого за 'Завтрак' | 335 | 7.0 | 8.8 | 44.0 | 277 | 95.8 | 30.8 | 165.3 | 1.2 | 34.4 | 0.1 | 0.1 | 0.9 |
| Итого за '10:00' | 100 | 2.0 | 1.0 | 15.0 | 72 | 8.0 | 42.0 | 28.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 10.0 |
| Итого за 'Обед' | 510 | 16.0 | 16.3 | 66.6 | 464 | 128.7 | 67.0 | 228.8 | 3.2 | 35.3 | 0.2 | 0.3 | 5.6 |
| Итого за 'Ужин' | 280 | 22.4 | 7.1 | 28.9 | 268 | 120.4 | 32.4 | 200.6 | 1.3 | 19.3 | 0.1 | 0.2 | 0.3 |
| Итого за день | 1225 | 47.4 | 33.2 | 154.4 | 1081 | 353.0 | 172.2 | 622.6 | 6.3 | 89.0 | 0.5 | 0.7 | 16.7 |

6 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|------|
| Итого за 'Завтрак' | 380 | 15.8 | 14.3 | 39.0 | 345 | 181.5 | 59.0 | 302.2 | 2.7 | 187.5 | 0.2 | 0.4 | 0.6 |
| Итого за '10:00' | 120 | 0.9 | 2.7 | 18.5 | 102 | 5.8 | 4.0 | 18.0 | 0.4 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Итого за 'Обед' | 510 | 14.7 | 10.9 | 70.3 | 431 | 59.9 | 50.9 | 181.2 | 3.0 | 10.5 | 0.2 | 0.1 | 9.7 |
| Итого за 'Ужин' | 320 | 6.3 | 4.3 | 37.9 | 212 | 143.2 | 31.3 | 140.2 | 3.2 | 29.9 | 0.1 | 0.2 | 3.6 |
| Итого за день | 1330 | 37.8 | 32.3 | 165.8 | 1090 | 390.4 | 145.2 | 641.6 | 9.3 | 229.9 | 0.5 | 0.8 | 13.8 |

2 НЕДЕЛЯ**7 ДЕНЬ**

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|------|
| Итого за 'Завтрак' | 335 | 9.8 | 8.2 | 42.7 | 281 | 252.4 | 37.1 | 201.9 | 1.0 | 44.4 | 0.1 | 0.2 | 0.8 |
| Итого за '10:00' | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |
| Итого за 'Обед' | 540 | 16.5 | 19.5 | 72.6 | 519 | 90.6 | 79.3 | 246.1 | 4.0 | 32.9 | 0.3 | 0.3 | 18.9 |
| Итого за 'Ужин' | 380 | 8.5 | 8.8 | 61.6 | 356 | 82.4 | 33.2 | 140.4 | 1.2 | 29.0 | 0.1 | 0.1 | 0.3 |
| Итого за день | 1355 | 35.1 | 37.0 | 188.5 | 1207 | 441.3 | 158.6 | 599.4 | 8.5 | 106.2 | 0.5 | 0.6 | 29.9 |

8 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-----|-----|------|
| Итого за 'Завтрак' | 335 | 6.9 | 9.8 | 42.4 | 282 | 96.5 | 34.9 | 132.4 | 1.2 | 38.2 | 0.1 | 0.1 | 1.0 |
| Итого за '10:00' | 120 | 3.4 | 5.1 | 15.7 | 121 | 20.8 | 13.0 | 30.0 | 0.8 | 2.0 | 0.1 | 0.0 | 15.0 |
| Итого за 'Обед' | 520 | 14.7 | 16.4 | 59.1 | 435 | 54.6 | 62.2 | 215.7 | 4.3 | 0.0 | 0.2 | 0.2 | 15.2 |
| Итого за 'Ужин' | 290 | 14.5 | 17.5 | 26.1 | 316 | 106.1 | 29.9 | 233.7 | 5.0 | 173.1 | 0.1 | 0.4 | 3.2 |
| Итого за день | 1265 | 39.5 | 48.8 | 143.2 | 1153 | 278.0 | 140.0 | 611.9 | 11.3 | 213.3 | 0.5 | 0.8 | 34.3 |

9 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|------|
| Итого за 'Завтрак' | 335 | 8.0 | 8.9 | 41.1 | 275 | 117.4 | 34.0 | 141.7 | 0.8 | 41.9 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| Итого за '10:00' | 100 | 0.4 | 0.4 | 11.6 | 50 | 16.0 | 9.0 | 11.0 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 10.0 |
| Итого за 'Обед' | 510 | 16.0 | 14.3 | 78.2 | 494 | 55.0 | 55.9 | 192.8 | 3.7 | 7.2 | 0.2 | 0.2 | 4.3 |
| Итого за 'Ужин' | 280 | 20.2 | 11.6 | 26.0 | 290 | 159.3 | 29.4 | 219.8 | 1.0 | 60.6 | 0.1 | 0.3 | 0.3 |
| Итого за день | 1225 | 44.6 | 35.2 | 156.9 | 1108 | 347.7 | 128.3 | 565.3 | 7.7 | 109.7 | 0.4 | 0.6 | 15.0 |

10 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-----|------|-----|-----|------|
| Итого за 'Завтрак' | 340 | 9.7 | 10.5 | 44.3 | 307 | 213.0 | 62.6 | 241.8 | 1.9 | 51.0 | 0.2 | 0.2 | 1.1 |
| Итого за '10:00' | 120 | 0.9 | 2.7 | 18.5 | 102 | 5.8 | 4.0 | 18.0 | 0.4 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Итого за 'Обед' | 490 | 17.8 | 20.1 | 64.2 | 501 | 50.6 | 48.8 | 180.4 | 3.1 | 23.7 | 0.1 | 0.2 | 10.2 |
| Итого за 'Ужин' | 370 | 11.3 | 7.3 | 90.5 | 466 | 97.8 | 44.2 | 165.7 | 3.8 | 21.2 | 0.2 | 0.1 | 3.4 |
| Итого за день | 1320 | 39.7 | 40.6 | 217.6 | 1376 | 367.2 | 159.7 | 606.0 | 9.2 | 98.0 | 0.5 | 0.5 | 14.6 |

11 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|------|
| Итого за 'Завтрак' | 380 | 7.1 | 8.2 | 38.8 | 256 | 114.5 | 16.1 | 98.7 | 0.4 | 41.9 | 0.1 | 0.1 | 0.5 |
| Итого за '10:00' | 100 | 4.8 | 2.5 | 11.0 | 87 | 124.0 | 15.0 | 95.0 | 0.1 | 10.0 | 0.0 | 0.2 | 0.6 |
| Итого за 'Обед' | 540 | 14.8 | 13.9 | 75.0 | 470 | 103.9 | 102.5 | 286.1 | 4.1 | 18.3 | 0.4 | 0.3 | 9.0 |
| Итого за 'Ужин' | 320 | 5.7 | 4.2 | 29.9 | 176 | 132.9 | 25.3 | 129.7 | 1.1 | 29.9 | 0.1 | 0.2 | 0.6 |
| Итого за день | 1340 | 32.4 | 28.9 | 154.7 | 988 | 475.3 | 158.8 | 609.5 | 5.7 | 100.1 | 0.5 | 0.7 | 10.7 |

12 ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|------------|--------------|
| Итого за 'Завтрак' | 335 | 9.7 | 10.5 | 46.4 | 317 | 161.1 | 39.0 | 173.1 | 0.9 | 49.4 | 0.1 | 0.2 | 0.7 |
| Итого за '10:00' | 100 | 2.0 | 1.0 | 15.0 | 72 | 8.0 | 42.0 | 28.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 10.0 |
| Итого за 'Обед' | 510 | 15.8 | 17.0 | 66.0 | 469 | 39.7 | 92.2 | 222.4 | 4.9 | 32.7 | 0.3 | 0.2 | 5.4 |
| Итого за 'Ужин' | 290 | 14.2 | 18.1 | 13.5 | 272 | 93.1 | 21.1 | 208.6 | 2.6 | 173.1 | 0.1 | 0.4 | 0.2 |
| Итого за день | 1235 | 41.7 | 46.6 | 141.0 | 1130 | 302.0 | 194.3 | 632.2 | 8.9 | 255.2 | 0.5 | 0.8 | 16.2 |
| Итого за период | 15470 | 483.7 | 477.5 | 2017.9 | 14061 | 4583.1 | 1926.6 | 7451.4 | 104.3 | 1820.7 | 6.2 | 8.4 | 239.4 |
| сред.за 1 день | 1289 | 40 | 40 | 168 | 1172 | | | | | | | | |
| САНПИН норма 75% | 1200 | 31.5 | 35.3 | 152.3 | 1050 | | | | | | | | |
| разница | | 6.5 | 2.7 | -7.3 | -63 | | | | | | | | |