

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

Согласовано
Директор ОУ
/И.И. Ибрагимова

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

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РТ НА 2023 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
I день																	
Завтрак																	
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13091	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,7097									
									25,68	10,89	18,28	1610,75	737,21	1173,98	33,91	17,91	25,91
	Итого за 'Завтрак'		7,36	1,8	8,29	1,48	47,81	290,2	28,95	14,01	21,48	2617,62	1128,01	1872,82	73,09	43,17	58,13
	2ой Завтрак																
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
	Итого за '2ой Завтрак'		1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01268	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,64	0	2,39	2,39	3,56	36,62578									
									11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,16	4,78	1,84	1,84	13,19	78,81696	16,63	10,63	13,63	848,2	432,64	640,42	30,13	15,86	23
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,48	11,11	14,69	5,33	28,18	298,3554									
									18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,2
	Итого за 'Обед'		19,38	15,89	19,28	9,93	76,54	547,93	50,71	29,4	40,06	5684,76	2965,08	4324,92	93,97	58,23	76,1
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,06798	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	150	14,82	13,56	16,36	7,92	15,99	268,7416									
									27,44	15,96	21,7	3337,61	2129,98	2733,79	43,89	21,73	32,83
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
	Итого за 'Ужин'		19,18	13,56	19,07	8,67	66,01	504,73	35,34	23,87	29,61	5449,36	3197,98	4323,67	138,33	102,2	120,29

2 день

Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69371	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	2,24	2,21	4,07	0	6,49	69,69706	24,15	11,28	17,72	1148	495,63	821,82	28,95	14,73	21,84

Итого за 'Завтрак'

5,15 2,25 8,78 1,09 32,64 226,75 27,56 14,44 21 2185,19 893,57 1539,38 68,39 40,37 54,38

2ой Завтрак

-	Ряженка	150	0,9	0	0,45	0,45	8,4	37,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
---	---------	-----	-----	---	------	------	-----	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Итого за '2ой Завтрак'

0,9 0 0,45 0,45 8,4 37,32 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,69919	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0	2,39	2,39	3,61	35,94566	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,89623	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	0,44	2,83	0,41	17,67	105,2164	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	50	6,1	4,98	3,19	2,92	7,03	81,12676	61,5	12,6	37,05	617,5	215,38	416,44	14,73	14,73	14,73

Итого за 'Обед'

13,5 10,21 10,13 7,44 71,4 419 111,22 46,29 78,75 3029,02 1500,8 2264,91 112,99 60,6 86,8

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,41543	5,77	3,14	4,46	504,38	186	345,19	30,02	16,14	23,08
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,9806	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,1992	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8

Итого за 'Ужин'

13,86 3,68 12,08 6,94 87,42 505,06 36,85 18,3 27,57 4002,03 1721,7 2861,87 115,87 86,21 101,41

3 день

Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,06798	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,3876	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99

Итого за 'Завтрак'

9,45 4,39 7,19 1,33 48,26 292,85 28,67 14,48 21,58 2935,27 1397,37 2166,32 72,99 43,26 58,12

2ой Завтрак

1	Кисель из концентрата	150	0,07	0	0	0	19,73	79,45233	0	0	0	0	0	0	0	0	0
---	-----------------------	-----	------	---	---	---	-------	----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Итого за '2ой Завтрак'

0,07 0 0 0 19,73 79,45 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01268	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,57	0	2,44	2,44	4,22	40,00801									
									10	5,93	7,96	256,13	105,88	181,01	4,17	1,21	2,69
11/2	Рассольник с крупой	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,87713	17,64	11,25	14,45	655,3	347,71	501,5	33,78	16,55	25,17
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,7309	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,4058	13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47
Итого за 'Обед'			15,04	10,54	12,62	7,43	74,92	460,15	63,9	39,34	51,62	5140,64	2624,16	3882,4	121,51	71,93	96,74

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13091	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,17716	22,26	8,87	15,56	739,12	312,85	525,98	22,06	7,98	15,02
	Вафли	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,348	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			8,01	3	5,34	0,76	60,05	310,13	30,83	14,44	22,64	2220,99	891,35	1556,17	75,84	47,78	61,81

4 день

Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,41543	5,77	3,14	4,46	504,38	186	345,19	30,02	16,14	23,08
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,39	2,25	4,59	0,58	23,7	152,5119									
									24,06	11,09	17,57	1506,05	674,52	1090,29	25,43	11,48	18,46
Итого за 'Завтрак'			8,34	3,35	10,22	1,67	51,62	328,29	30,02	14,28	22,15	2685,42	1120,82	1903,12	61,62	33,38	47,5

2ой Завтрак

-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	8	2	5	400	164	282	25,2	25,2	25,2
Итого за '2ой Завтрак'			1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	8	2	5	400	164	282	25,2	25,2	25,2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,69919	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,57	0	2,44	2,44	4,25	40,3688									
									9,78	5,7	7,74	239,56	108,81	174,19	4,58	1,23	2,91
4/2	Борщ с картофелем на костном бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,00433									
									24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,1521	12,73	6,64	9,69	295,86	292,32	294,09	7,49	3,81	5,65

32/10 Коп
1/4 Коп
Меню

4/256	Мясо тушеное	50	7,52	7,72	7,18	1,52	1,49	100,4747	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,58
Итого за 'Обед'			16,08	12,63	13,97	6,69	71,9	465,82	61,22	36,9	49,06	3411,96	1809,2	2610,58	74,18	43,36	58,78
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69371	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,43	209,2545	18,18	12,36	15,27	773,21	555,89	664,55	16,97	12,45	14,71
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0	16,65	95,22	2,1	2,1	2,1	1038	249	643,5	0,9	0,9	0,9
Итого за 'Ужин'			21,55	18,37	12,5	1,36	53,15	407,96	24,99	19,06	22,02	3123,41	1308,53	2215,97	59,31	40,93	50,12

5 день

Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13091	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,9806	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
Итого за 'Завтрак'			8,66	2,2	11,04	2,91	48,2	322,48	29,85	13,84	21,84	2657,37	1140,44	1898,91	65,92	38,51	52,22

2ой Завтрак

-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
Итого за '2ой Завтрак'			4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01268	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0	2,39	2,39	3,61	35,94566	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Ши из свежей капусты и картофеля на костном бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,59856	18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	150	14,35	12,66	18,92	6,12	12,9	276,9269	29,15	15,96	22,55	2788,07	1723,37	2255,72	25,72	13,43	19,58
Итого за 'Обед'			18,08	17,55	23,1	10,49	54,03	485,6	63,52	37,96	50,74	4788,23	2454,78	3621,5	102,26	61,3	81,78

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,06798	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
9/194	Фруктовый плов с изюмом	150	3,63	0,08	12,51	5,58	43,16	294,74	2,89	2,89	2,89	1803,15	795	1299,08	7,17	2,79	4,98
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			7,98	0,08	15,12	6,23	94,68	532,74	12,79	9,79	11,29	3964,9	1795	2879,95	67,41	49,05	58,23

6 день

Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
---	-------	----	-----	---	------	------	-------	--------	---	---	---	-----	-------	-------	------	------	------

82/758

-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,13	1,97	0,13	10,86	69,96474	10,37	4,07	7,22	850,32	325,44	587,88	34,37	16,35	25,36
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,5773									
	Итого за 'Завтрак'		10,32	3,94	11,23	2,17	54,06	354,91	33,85	15,58	24,72	3119,57	1316,18	2217,88	68,1	36,32	52,21
	2ой Завтрак																
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
	Итого за '2ой Завтрак'		1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
	Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,69919	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	0,74	0	2,45	2,45	4,86	43,06375									
									9,76	5,69	7,73	190,69	101,27	145,98	4,01	0,86	2,44
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,16	4,78	1,84	1,84	13,19	78,81696	19,96	12,76	16,36	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	120	3,11	1,3	3,49	0,26	24,31	140,5167									
									22,17	10,62	16,39	1667,86	770,07	1218,97	23,36	10,18	16,77
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,49	7,37	10,13	3,1	6,56	151,0911									
									18,26	9,65	13,96	2109,43	1279,73	1694,58	14,61	10,31	12,46
	Итого за 'Обед'		18,25	13,46	18,21	7,95	79,85	543,31	75,1	43,67	59,38	6010,31	3062,82	4536,57	125,02	69,94	97,48
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,41543	5,77	3,14	4,46	504,38	186	345,19	30,02	16,14	23,08
2/6	Омлет запеченный или паровой	90	8,76	9,32	9,39	0	1,55	125,4508									
									35,48	22,32	28,9	143,81	53,47	98,64	9,97	5,47	7,72
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
	Итого за 'Ужин'		12,68	10,38	11,05	0,75	37,99	296,33	44,75	28,96	36,86	1748,19	755,47	1251,83	94,95	76,1	85,53
	7 день																
	Завтрак																
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69371	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,2146									
									23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
	Итого за 'Завтрак'		7,81	1,8	8,82	2,08	50,62	310,27	26,66	14,61	20,63	2629,94	1127,76	1878,85	66,86	39,79	53,33
	2ой Завтрак																
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
	Итого за '2ой Завтрак'		1	0	0,2	0	20,6	86,48	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
	Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01268	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,64	0	2,39	2,39	3,56	36,62578	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,89623	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
7/9	Картофель запеченный с фаршем из мяса птиц	150	11,94	9,83	10,28	0,87	18,74	213,9905	20,28	12,54	16,41	2355,91	1614,91	1985,41	29,4	11,73	20,57
Итого за 'Обед'			16,29	14,61	14,46	5,05	66,08	451,64	53,04	33,01	43,02	4129,96	2397,21	3263,58	106,97	58,13	82,55
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,06798	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	2,24	2,21	4,07	0	6,49	69,69706	24,15	11,28	17,72	1148	495,63	821,82	28,95	14,73	21,84
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,1992	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			10,36	2,66	9,01	5,22	77,54	422,25	33,8	17,87	25,83	3408,91	1351,69	2380,3	87,18	57,16	72,54
8 день																	
Завтрак																	
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,41543	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,3876	30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,99
Итого за 'Завтрак'			7,93	2,87	9,08	1,33	50,09	310,17	37,16	16,83	26,99	2968,08	1243,3	2105,69	81,58	45,71	63,64
2ой Завтрак																	
-	Ряженка	150	0,9	0	0,45	0,45	8,4	37,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '2ой Завтрак'			0,9	0	0,45	0,45	8,4	37,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,69919	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,55	0	2,39	2,39	3,61	35,94566	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
14/2	Суп картофельный с крупой	150	1,33	4,88	2,9	3,29	10,07	70,28798	20,4	13,1	16,75	691,86	391,87	541,86	38,66	18,8	28,73
21/4	Пюре гороховое	120	11,94	0,02	2,82	1,16	33,18	195,4777	18,9	11,4	15,15	1,25	1,25	1,25	12,32	10,02	11,17
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	6,4	7,12	2,01	6,56	120,3363	17,73	8,4	13,06	1892,29	1155,41	1523,85	12,53	9,63	11,08
Итого за 'Обед'			24,13	11,3	15,51	9,15	84,35	551,87	72,85	44,64	58,75	3951,62	2022,86	2987,24	112,02	69,04	90,53
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69371	3,85	3,72	3,79	434,63	165,16	299,9	39,92	23,87	31,9

4/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,17716	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'			8,35	3	6,46	0,87	62,13	333,79	35,33	19,12	27,23	3069,58	1470,58	2270,08	127,52	94,09	110,81

9 день

Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13091	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,7097									
Итого за 'Завтрак'			9,95	4,39	7,32	1,48	47,74	292,23	35	17,25	26,12	3496,15	1667,45	2581,8	87,15	51,19	69,17

2ой Завтрак

1	Кисель из концентрата	150	0,07	0	0	0	19,73	79,45233	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '2ой Завтрак'			0,07	0	0	0	19,73	79,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01268	4,5	4,5	4,5	432	208,98	320,49	41,2	24,19	32,7
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,57	0	2,44	2,44	4,25	40,3688									
Итого за 'Обед'			11,76	7,83	9,43	7,04	78,08	437,84	91,26	41,49	66,37	2846,66	1487,38	2167,02	109,84	63,38	86,63

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,41543	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
9/194	Фруктовый плов с изюмом	150	3,63	0,08	12,51	5,58	43,16	294,74	3,47	3,47	3,47	2163,78	954	1558,89	8,6	3,34	5,97
-	Вафли	20	1,18	0	0,94	0	15,42	73,348	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'			8,73	1,14	15,02	6,23	96,53	540,98	15,89	9,74	12,82	3919,03	1625,2	2772,12	65,39	43	54,19

10 день

Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,06798	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,5773											
	Итого за 'Завтрак'		7,79	1,81	9,3	2,08	50,64	314,01	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88		
	2ой Завтрак																		
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6		
	Итого за '2ой Завтрак'		1	0	0,2	0	20,6	86,48	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6		
	Обед																		
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04		
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74		
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,69919	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86		
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,64	0	2,39	2,39	3,56	36,62578											
									11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87		
4/2	Борщ с картофелем на костном бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,00433											
									24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42		
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,48	11,11	14,69	5,33	28,18	298,3554											
									18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,2		
	Итого за 'Обед'		17,87	15,99	19,04	9,92	70,62	512,8	58,22	31,75	44,99	5308,25	2643,38	3975,82	70,11	46,16	58,13		
	Ужин																		
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32		
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61		
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69371	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58		
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,9806											
									26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99		
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,9086	25,41	13,69	19,55	1058,86	380,65	719,76	6,58	3,97	5,8		
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8		
	Итого за 'Ужин'		14,71	2,83	9,78	5,18	114,58	593,05	58,7	31	44,85	4171,56	1783,93	2977,74	121,55	91,61	107,1		

11 день
Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32		
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65		
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13091	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51		
2/6	Омлет запеченный или паровой	90	8,76	9,32	9,39	0	1,55	125,4508											
									70,97	44,64	57,8	287,62	106,95	197,28	19,94	10,94	15,44		
	Итого за 'Завтрак'		11,64	9,36	14,1	1,09	24,04	267,95	74,85	48,38	61,61	1360,87	523,85	942,36	65,72	40,1	52,91		
	2ой Завтрак																		
-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2		
	Итого за '2ой Завтрак'		4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2		
	Обед																		
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04		
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74		
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01268	4,5	4,5	4,5	432	208,98	320,49	41,2	24,19	32,7		

18/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым маслом и растительным маслом	40	0,57	0	2,44	2,44	4,22	40,00801											
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,89623	12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36		
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	0,44	2,83	0,41	17,67	105,2164	20,37	13,13	16,75	622,77	372,86	497,82	38,79	19,02	28,9		
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,4058	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14		
Итого за 'Обед'			12,59	10,88	12,66	4,66	66,88	424,66	69,1	44,25	56,67	3762,14	2214,25	2988,19	128,35	62,04	95,21		

Ужин																			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32		
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61		
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,06798	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88		
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	150	14,82	13,56	16,36	7,92	15,99	268,7416	27,44	15,96	21,7	3337,61	2129,98	2733,79	43,89	21,73	32,83		
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16		
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6		
Итого за 'Ужин'			20,28	13,56	19,17	8,77	77,11	551,55	37,97	23,49	30,73	5572,11	3157,58	4364,84	110,79	71,96	91,4		

12 день
Завтрак

-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32		
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65		
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,18	2,05	0,45	18,14	97,17679	10,34	3,65	6,99	827,55	280,05	553,8	29,39	14,47	21,93		
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,2146	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78		
Итого за 'Завтрак'			10,37	3,98	10,83	2,49	61,32	377,76	33,78	15,15	24,47	3095,3	1270,18	2182,74	62,99	34,37	48,68		

2ой Завтрак

-	Груши	100	0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6		
Итого за '2ой Завтрак'			0,4	0	0,3	0,3	13,1	50,69	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6		

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04		
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74		
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,69919	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86		
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	0,74	0	2,45	2,45	4,86	43,06375	9,76	5,69	7,73	190,69	101,27	145,98	4,01	0,86	2,44		
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на костном бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,59856	18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84		
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,7309	14,69	8,69	11,69	1667,26	820,44	1243,85	24,39	16,23	20,31		
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	7,77	6,54	6,83	2,39	6,98	120,354	10,66	6,66	8,66	1370,47	832,45	1101,46	9,43	6,1	7,77		
Итого за 'Обед'			17,6	11,42	12,38	8,13	76,26	468,56	58,16	35,8	46,98	4905,6	2373,82	3639,71	113,35	70,64	91,99		

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0	0,18	0,18	6,26	29,007	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13091	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
10/150	Сырники из творога	100	20,83	19,29	5,49	3,97	16,41	200,2651	10,99	6,05	8,52	608,4	426,4	517,4	14,25	10,4	12,47
7/11	Соус сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,51349	10,66	5,81	8,24	93,8	37,13	65,46	5,35	3,12	4,25
Итого за 'Ужин'			23,65	19,3	8,03	4,34	37,13	315,7	26,22	16,43	21,33	1984,07	960,03	1472,05	60,78	40,72	50,91