

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



Согласовано
Директор ОУ

М.А. Ибрагимова



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/



**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННИЙ (ЛЕТНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2026 г.**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	4,8	33,8	197	115,2	27,2	183,4	0,7	19,2	16,0	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		420	11,2	10,1	51,6	335	274,3	48,6	306,5	1,5	49,2	37,1	0,2	0,7

Второй завтрак

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	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	30,0	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,0	4,7	46	20,7	8,9	16,0	0,3	0,0	948,2	0,0	16,9
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	2,9	6,4	14,6	126	13,8	16,1	40,5	0,7	0,0	942,2	0,1	4,4
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,2	17,6	33,8	358	18,3	30,4	145,2	1,5	28,5	1196,1	0,1	0,8
Итого за 'Обед'		640	23,7	27,5	93,8	702	91,5	87,4	273,5	4,2	28,5	3655,0	0,3	22,6

Уплотненный полдник

-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,5	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	0,8	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,1	6,6	31,0	205	114,5	80,5	176,7	2,5	36,0	23,5	0,2	0,5
Итого за 'Уплотненный полдник'		440	11,7	11,0	63,0	388	126,5	90,4	222,7	3,3	38,7	24,8	0,2	0,5
Итого за день		1600	47,0	49,0	220,0	1476	508,3	235,5	813,7	11,1	116,4	3746,8	0,7	33,8

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	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,7
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,1	32,6	210	96,8	38,7	145,4	1,0	21,6	24,8	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	8,6	10,0	52,7	333	99,9	39,2	147,8	1,1	41,6	40,2	0,1	1,1

Второй завтрак

-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	30,0	0,0	15,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	1,6	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	31,6	0,1	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,0	4,5	45	17,0	9,7	19,0	0,6	0,0	4,1	0,0	1,0
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	2,4	7,6	12,4	126	14,3	16,4	45,7	0,6	0,0	702,4	0,1	4,8
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1	5,5
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	70	6,6	4,6	13,4	158	22,5	13,4	58,1	0,9	0,0	7,1	0,0	1,9
Итого за 'Обед'		680	16,0	19,3	89,5	621	104,3	87,0	260,7	5,3	18,8	759,0	0,3	14,6

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
-	Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,7	5,2	36,5	211	84,4	27,9	113,3	0,5	31,5	18,2	0,1	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'		380	7,1	6,4	62,5	333	101,4	41,7	142,9	3,4	31,5	18,2	0,1	4,0
Итого за день		1595	35,1	40,8	220,3	1408	326,4	180,9	581,4	10,6	93,9	849,1	0,6	34,6

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	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	15,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	19,2	16,0	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	9,1	10,9	47,5	320	153,0	30,7	152,3	1,1	48,2	35,1	0,1	0,7

Второй завтрак

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	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	30,0	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,2	6,8	16,6	137	27,5	26,3	71,8	1,4	0,0	785,4	0,2
292/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами	180	17,2	22,7	31,8	332	34,3	42,7	190,0	2,3	59,6	3096,5	0,1
Итого за 'Обед'		590	24,4	30,1	89,1	641	100,4	101,0	333,7	5,5	59,6	4450,4	0,4
Уплотненный полдник													
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	12,5	17,5	272	182,9	26,9	239,6	0,7	71,6	36,0	0,1
Итого за 'Уплотненный полдник'		330	23,4	12,8	30,3	328	190,0	36,3	271,2	1,4	71,6	37,0	0,1
Итого за день		1435	57,2	54,1	178,5	1340	459,5	177,1	768,2	10,2	179,5	4552,4	0,6

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
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	13,0	91	105,0	12,0	75,3	0,1	18,0	8,1	0,0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	19,2	22,4	0,1
Итого за 'Завтрак'		415	13,1	11,4	54,8	371	301,6	56,2	280,4	1,2	58,2	47,5	0,2
Второй завтрак													
-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,0
Итого за 'Второй завтрак'		100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,0
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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	50	0,7	3,0	5,3	50	10,7	9,5	21,9	0,4	0,0	461,1	0,0
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	180	2,5	7,6	12,2	126	12,3	16,7	41,5	0,6	0,0	700,4	0,1
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	3,9	23,8	142	9,3	69,9	103,2	2,4	15,0	13,4	0,1
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,2	7,8	1,7	110	8,3	7,0	58,2	0,7	21,1	11,1	0,0
Итого за 'Обед'		680	19,1	23,0	80,1	589	57,1	120,3	275,8	6,1	36,1	1197,3	0,3
Уплотненный полдник													
14/12	Булочка дорожная	70	5,4	7,7	38,7	244	33,8	9,2	55,1	0,6	27,9	26,9	0,1
-	Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	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	73,7	0,1
Итого за 'Уплотненный полдник'		370	18,9	25,0	59,5	535	135,0	30,9	259,3	5,2	201,0	100,6	0,1
Итого за день		1565	55,9	61,9	205,4	1581	617,6	222,4	910,5	12,6	305,3	1345,5	0,7

5 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	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	15,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,7
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	4,8	33,8	197	115,2	27,2	183,4	0,7	19,2	16,0	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	8,5	10,0	53,9	332	125,0	37,6	211,3	1,4	39,2	31,4	0,2	1,1
Второй завтрак														
-	Бананы	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	120,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'		100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	120,0	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	2,1	6,2	9,5	99	24,3	14,8	31,0	0,7	0,0	729,2	0,0	5,7
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	17,4	0,1	0,4
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,6	10,0	9,2	168	11,6	14,9	94,1	1,3	29,0	5,5	0,1	0,2
Итого за 'Обед'		630	21,0	21,3	83,2	592	161,7	86,3	301,6	4,3	47,2	1320,7	0,2	6,7
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10/150	Сырники из творога со сметаной	120	25,0	6,6	19,7	240	126,6	26,7	196,4	0,6	16,0	4,3	0,1	0,3
-		10	0,2	1,3	0,3	14	7,7	0,8	5,3	0,0	6,0	3,2	0,0	0,0
Итого за 'Уплотненный полдник'		330	26,6	8,2	32,9	311	141,5	36,9	233,3	1,4	22,0	8,5	0,1	0,3
Итого за день		1475	58,1	40,4	185,0	1307	436,2	202,9	774,2	7,7	108,4	1480,6	0,5	18,2

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	36,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,9	7,6	30,8	216	125,7	56,2	186,7	1,4	36,0	20,3	0,2	0,5
Итого за 'Завтрак'		440	17,2	15,8	45,3	388	211,2	69,4	339,6	2,9	195,0	60,3	0,2	0,7
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	1,6	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	1,6	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4

7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	2,2	5,9	7,1	87	28,1	13,9	29,7	0,5	0,0	874,1	0,1	10,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	9,0	0,1	0,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,5	4,5	9,8	114	22,5	30,3	125,9	0,8	4,6	0,3	0,1	0,2
Итого за 'Обед'		630	19,2	13,9	88,2	545	77,6	68,5	246,5	4,0	13,6	894,6	0,2	11,7
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
-	Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,3	4,7	16,9	130	150,8	19,0	117,7	0,4	35,8	17,5	0,1	0,7
Итого за 'Уплотненный полдник'		380	7,4	5,2	43,8	246	170,4	35,6	161,9	3,7	35,8	18,5	0,1	4,3
Итого за день		1570	44,7	37,6	195,8	1281	465,0	177,5	766,0	11,1	246,4	975,0	0,6	16,6

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	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,4	2,4	13,5	85	99,4	24,4	91,2	0,8	10,8	7,8	0,0	0,5
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	19,2	16,0	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	11,7	9,8	52,3	340	292,1	44,8	238,9	1,3	51,0	40,8	0,1	1,0
Второй завтрак														
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	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	30,0	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	3,0	4,5	46	22,4	7,2	14,1	0,3	0,0	8,9	0,0	20,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	2,9	6,4	14,6	126	13,8	16,1	40,5	0,7	0,0	942,2	0,1	4,4
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1	5,5
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	70	11,1	12,9	9,6	198	12,6	16,7	113,8	1,6	25,0	3,5	0,1	0,4
Итого за 'Обед'		680	21,8	26,3	91,5	673	121,4	102,4	327,1	5,4	43,7	1557,2	0,4	30,8
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,5	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	0,8	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	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	180	4,7	5,2	36,5	211	84,4	27,9	113,3	0,5	31,5	18,2	0,1	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'		440	9,3	9,7	68,4	395	96,5	37,8	159,3	1,3	34,2	19,5	0,1	0,4

Итого за день		1635	43,2	46,2	223,8	1458	525,9	194,0	736,2	10,2	128,9	1647,5	0,6	42,1
8 ДЕНЬ														
Завтрак														
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	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	15,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,7
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,9	6,1	31,6	203	116,1	32,8	139,6	0,7	24,2	23,2	0,1	0,5
Итого за 'Завтрак'		415	8,4	11,3	51,8	338	125,9	43,2	167,5	1,4	44,2	38,6	0,2	1,2
Второй завтрак														
-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	30,0	0,0	15,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	1,6	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	31,6	0,1	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	0,9	3,1	6,1	60	8,7	12,5	26,3	0,4	0,0	1693,5	0,0	2,0
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	2,1	6,2	9,5	99	24,3	14,8	31,0	0,7	0,0	729,2	0,0	5,7
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	180	11,9	10,8	20,9	223	20,6	36,5	167,3	2,5	0,0	18,0	0,1	9,6
Итого за 'Обед'		640	18,0	20,6	73,6	543	70,1	80,9	275,7	5,5	0,0	2451,9	0,3	18,8
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
-	Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	73,7	0,1	0,2
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	14,7	17,5	29,2	329	108,2	31,1	235,8	5,5	173,1	74,7	0,1	3,8
Итого за день		1495	44,5	54,5	170,3	1331	325,0	168,2	709,0	13,2	219,3	2596,9	0,6	38,8

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	15,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	19,2	22,4	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	9,9	10,4	50,4	333	150,3	44,7	184,3	1,1	48,2	41,5	0,2	0,7
Второй завтрак														
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	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	30,0	0,0	10,0
Обед														
-	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
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0

6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	180	2,5	7,6	12,2	126	12,3	16,7	41,5	0,6	0,0	700,4	0,1	4,7
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	9,0	0,1	0,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	9,1	7,2	10,7	142	8,2	16,7	104,2	1,9	0,0	0,4	0,1	0,0
Итого за 'Обед'		630	20,8	18,3	97,2	623	66,2	67,9	241,5	4,6	9,0	1277,8	0,3	5,1
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	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	12,5	17,5	272	182,9	26,9	239,6	0,7	71,6	36,0	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'		330	23,7	13,5	29,5	334	187,4	33,5	256,6	1,1	71,6	36,0	0,1	0,3
Итого за день		1475	54,7	42,7	188,7	1341	419,9	155,1	693,4	9,0	128,8	1385,3	0,5	16,1

10 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
29/10	Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,7
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	8,4	34,3	240	139,6	62,4	207,5	1,5	40,0	22,5	0,2	0,5
Итого за 'Завтрак'		420	11,7	12,6	54,4	372	248,2	78,3	293,9	2,3	61,0	39,9	0,2	1,3
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	1,6	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	1,6	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	2,2	5,9	7,1	87	28,1	13,9	29,7	0,5	0,0	874,1	0,1	10,0
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,2	17,6	33,8	358	18,3	30,4	145,2	1,5	28,5	1196,1	0,1	0,8
Итого за 'Обед'		590	21,5	24,1	78,1	606	62,8	61,4	226,0	4,0	28,5	2081,4	0,2	12,3
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	1,6	0,1	0,1
-	Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,5	29,4	189	87,1	34,9	130,8	0,9	19,4	22,3	0,1	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'		430	12,4	8,2	98,5	510	114,4	51,2	189,6	4,4	24,5	23,9	0,2	4,0
Итого за день		1560	46,5	47,7	249,5	1591	431,2	195,0	727,5	11,0	116,0	2146,8	0,6	17,6

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	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	19,2	16,0	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	8,6	9,6	47,3	308	146,4	20,8	126,8	0,5	48,2	35,1	0,1	0,7
Второй завтрак														
-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,0	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	0,0	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,0	4,7	46	20,7	8,9	16,0	0,3	0,0	948,2	0,0	16,9
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,2	6,8	16,6	137	27,5	26,3	71,8	1,4	0,0	785,4	0,2	3,3
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1	5,5
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	70	8,5	4,5	9,8	114	22,5	30,3	125,9	0,8	4,6	0,3	0,1	0,2
Итого за 'Обед'		680	19,6	18,4	93,9	601	143,3	127,9	372,4	5,4	23,4	2336,4	0,4	26,4
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	180	0,2	0,0	8,9	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,3	4,7	16,9	130	150,8	19,0	117,7	0,4	35,8	17,5	0,1	0,7
Итого за 'Уплотненный полдник'		380	6,7	5,0	34,2	203	158,1	28,4	149,3	1,2	35,8	18,5	0,1	0,7
Итого за день		1575	39,7	35,4	186,5	1198	571,8	192,2	743,5	7,1	117,4	2390,0	0,7	28,3

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	15,0	0,0	0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	13,0	91	105,0	12,0	75,3	0,1	18,0	8,1	0,0	0,5
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	19,2	22,4	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	11,9	12,4	56,7	383	202,8	50,7	221,9	1,2	57,2	45,5	0,2	0,9
Второй завтрак														
-	Бананы	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	120,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'		100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	120,0	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	2,4	7,6	12,4	126	14,3	16,4	45,7	0,6	0,0	702,4	0,1	4,8

3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	3,9	23,8	142	9,3	69,9	103,2	2,4	15,0	13,4	0,1	0,0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,6	10,0	9,2	168	11,6	14,9	94,1	1,3	29,0	5,5	0,1	0,2
Итого за 'Обед'		630	20,7	22,0	82,5	597	51,8	118,4	293,9	6,4	44,0	732,6	0,3	6,5
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	180	0,2	0,0	4,5	18	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	73,7	0,1	0,2
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	14,3	18,1	14,3	275	93,1	21,1	208,6	2,6	173,1	73,7	0,1	0,2
Итого за день		1465	48,9	53,5	168,5	1328	355,7	232,2	752,5	10,7	274,3	971,8	0,6	17,5
Итого за период			575,5	563,7	2392,3	16640	5442,5	2332,7	8976,0	124,4	2034,5	24087,6	7,3	299,7



