

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

Согласовано
Директор ОУ

Куркина Л. В.

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

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

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	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.											
1 НЕДЕЛЯ																	
1 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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
-	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
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	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	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252	25,68	10,89	18,28	1610,75	737,21	1173,98	33,91	17,91	25,91
	Итого за 'Завтрак'	425	10,17	2,16	11,12	1,71	71,63	420,7	30,21	15,27	22,74	3265,62	1542,01	2403,82	79,25	49,33	64,29
10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
	Итого за '10:00'	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,5	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	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	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	5,74	2,21	2,21	15,83	94,5804	19,96	12,76	16,36	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,026	21,96	11,1	16,53	4297,8	2473,03	3385,41	22,31	14,18	18,24
	Итого за 'Обед'	630	23,55	19,07	23,33	12,1	93,49	665,86	57,7	33,38	45,54	6570,7	3463,78	5017,24	103,71	63,76	83,74
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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,49	32,93	19,16	26,04	4005,13	2555,97	3280,55	52,66	26,08	39,4
-	Фрукты	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'	500	21	16,28	20,45	10,32	57,45	489,51	39,57	25,8	32,69	5468,88	3209,97	4339,43	140,95	100,39	120,7
	Итого за день	1655	55,22	37,51	55	24,13	232,9	1619,31	131,48	78,45	104,97	15705,2	8397,76	12051,5	324,51	214,08	269,33

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	0	40,414	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093									
	Итого за 'Завтрак'	425	9,86	2,16	14,58	2,44	59,68	405,98	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
	10:00																

-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за '10:00'	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	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	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321	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 на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,2755	20,37	13,13	16,75	622,77	372,86	497,82	38,79	19,02	28,9
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,521	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,577	61,5	12,6	37,05	617,5	215,38	416,44	14,73	14,73	14,73
	Итого за 'Обед'	670	17,83	13,27	13,13	9,72	89,61	532,6	114,61	48,47	81,54	3132,81	1562,94	2347,87	119,46	63,77	91,61

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,199	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
	Итого за 'Ужин'	465	12,86	2,57	9,43	5,98	76,89	439,67	29,44	17,58	23,51	3688,16	1522,49	2605,32	79,34	47,57	63,83
	Итого за день	1660	41,15	18	37,44	18,44	231,8	1403,13	170,74	80,67	125,7	9452,41	4213,81	6833,1	265,79	151,2	208,86

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	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	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,265	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99
	Итого за 'Завтрак'	410	10,66	4,75	8,04	1,53	56,84	339,01	28,67	14,48	21,58	2935,27	1397,37	2166,32	72,99	43,26	58,12

10:00

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,9682	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01									
									10	5,93	7,96	256,13	105,88	181,01	4,17	1,21	2,69
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,0526									
									21,17	13,5	17,33	786,36	417,25	601,8	40,53	19,87	30,2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	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	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	18,41	9,17	13,79	1701,19	1051,77	1376,48	19,31	12,75	16,05
Итого за 'Обед'		670	20,55	13,79	16,43	9,09	92,38	578,04	72,89	44,41	58,65	5852,25	2993,03	4422,64	141,39	83,66	112,54

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
9/194	Фруктовый плов с изюмом	180	4,35	0,09	15,01	6,7	51,8	353,688	3,47	3,47	3,47	2163,78	954	1558,89	8,6	3,34	5,97
Итого за 'Ужин'		400	7,17	0,09	15,43	7,12	74,05	455,3	8,04	8,04	8,04	3445,66	1450,5	2448,08	49,78	30,54	40,16
Итого за день		1580	38,43	18,63	39,9	17,74	236,4	1425,32	109,6	66,93	88,27	12233,2	5840,9	9037,04	264,16	157,46	210,82

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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
-	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
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857									
									27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,94
Итого за 'Завтрак'		425	10,68	2,16	11,76	2,43	70,61	427,31	32,43	18,13	25,28	3566,17	1680,59	2623,38	78,24	48,4	63,32

10:00

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822									
									11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,6052									
									24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,73	6,64	9,69	295,86	292,32	294,09	7,49	3,81	5,65
4/256	Мясо тушеное	70	10,53	10,81	10,05	2,12	2,08	140,665	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,58
Итого за 'Обед'		670	21,39	16,7	18,44	8,47	88,76	590,29	62,48	35,97	49,22	3497,47	1778,22	2637,85	75,57	47,89	61,74
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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,39	39,43	24,8	32,11	159,79	59,42	109,6	11,08	6,08	8,58
-	Фрукты	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'		420	14,05	10,35	11,34	0,91	51,07	353,227	48,07	30,44	39,25	1673,54	645,42	1159,48	65,17	46,19	55,68
Итого за день		1615	46,62	29,21	41,64	11,81	220,7	1414,07	144,98	86,54	115,75	8937,18	4195,23	6566,21	219,28	142,78	181,04

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,56	2,36	0,16	13,04	83,9577	10,37	4,07	7,22	850,32	325,44	587,88	34,37	16,35	25,36
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,977	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
Итого за 'Завтрак'		405	13,27	5,19	14,78	3,55	65,26	440,77	37,15	14,83	25,99	3175,82	1335,38	2255,6	67,29	35,36	51,32

10:00

-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
Итого за '10:00'		100	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
32/1	Салат из о.з.арной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,3183	22,51	12,55	17,53	874,13	307,09	590,61	42,75	26,46	34,6
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,646	17,73	8,49	13,11	1334,29	616,06	975,17	18,69	8,15	13,42
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,471	17,73	8,4	13,06	1892,29	1155,41	1523,85	12,53	9,63	11,08
Итого за 'Обед'		670	19,24	16,45	19,54	8,57	90,55	602,838	73,59	40,98	57,28	5372,44	2554,06	3963,25	114,89	70,06	92,47

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,164	28,6	14,01	21,3	1622,25	569,86	1096,05	14,57	7,13	11,5

Итого за 'Ужин'	470	13,64	2,97	12,57	1,48	95,67	541,504	64,12	31,67	47,9	4867,35	1958,14	3412,73	96,7	56,2	77,1
Итого за день	1645	50,25	28,71	48,39	13,6	257,4	1640,73	183,86	96,48	140,17	16655,6	7917,58	12286,6	280,88	163,62	222,89

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак'		405	10,46	3,44	11,47	2,43	61,8	388,03	30,4	15,29	22,84	2874,5	1213,94	2044,22	69,74	39,33	54,54

10:00

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0	2,98	2,98	5,66	49,1748	1,96	1,89	1,92	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36
14/2	Суп картофельный с крупой на говяжьем бульоне	180	1,6	5,86	3,48	3,95	12,09	84,3456	20,4	13,1	16,75	691,86	391,87	541,86	38,66	18,8	28,73
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	180	17,22	15,2	22,71	7,34	15,48	332,312	34,98	19,15	27,07	3345,68	2068,04	2706,86	30,87	16,12	23,49
Итого за 'Обед'		630	22,97	21,06	29,59	14,7	71,81	628,13	62,3	39,08	50,69	5389,84	2930,46	4160,15	118,12	65,48	91,8

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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,613	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,9	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'		500	7,98	3,6	5,32	0,95	52,8	283,63	33,36	17,28	25,32	2350,69	1029,42	1690,06	114,76	83,88	99,32
Итого за день		1635	41,91	28,1	46,48	18,08	196,7	1343,03	128,06	73,65	100,85	10815	5264,82	8039,93	302,92	188,99	245,96

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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
-	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
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,27	2,7	5,51	0,7	28,44	183,014	28,87	13,31	21,09	1807,26	809,43	1308,34	30,52	13,78	22,15
Итого за 'Завтрак'		425	10,1	2,74	12,34	1,95	74,09	443,94	33,54	17,72	25,63	3492,45	1621,36	2556,91	76,12	45,59	60,85
10:00																	

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	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	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822	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 на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,2755	20,37	13,13	16,75	622,77	372,86	497,82	38,79	19,02	28,9
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	22,03	13,03	17,53	2500,89	1230,66	1865,78	36,59	24,34	30,46
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,15	9,57	3,35	9,77	168,496	38,39	23,99	31,19	4933,68	2996,81	3965,24	33,96	21,98	27,97
Итого за 'Обед'		670	22,97	14,89	16,5	10,28	102,7	632,94	96,57	59,68	78,13	9312,41	5071,91	7192,16	154,58	95,88	125,23
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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	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	200,265	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	26,5135	10,66	5,81	8,24	93,8	37,13	65,46	5,35	3,12	4,25
-	Фрукты	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'		450	24,41	19,3	8,49	4,8	51,57	377,07	28,22	18,43	23,33	2134,07	1110,03	1622,05	107,58	87,52	97,71
Итого за день		1645	57,98	36,94	37,43	17,04	238,7	1497,19	160,34	97,83	129,08	15138,9	7894,3	11516,6	338,58	229,29	284,09

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	40,414	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	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	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,265	30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,99
Итого за 'Завтрак'		425	9,99	3,44	14,31	1,53	59,02	400,62	37,16	16,83	26,99	2968,08	1243,3	2105,69	81,58	45,71	63,64
10:00																	

-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74

32/1	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321									
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	5,74	2,21	15,83	94,5804		10,87	6,79	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34	
7/9	Картофель запеченный с фаршем из мяса птиц	180	14,33	11,79	12,33	1,05	22,48	256,789	19,96	12,76	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6	
Итого за 'Обед'		630	22,37	17,54	17,95	6,66	81,4	558,6	45,24	30,36	37,8	3483,49	1747,13	2615,31	98,4	55,1	76,75
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61	
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57	
9/194	Фруктовый плов с изюмом	180	4,35	0,09	15,01	6,7	51,8	353,688	2,89	2,89	1803,15	795	1299,08	7,17	2,79	4,98	
Итого за 'Ужин'		400	7,17	0,09	15,43	7,12	78,45	472,03	7,53	7,53	3116,9	1299	2207,95	48,65	30,29	39,47	
Итого за день		1555	40,13	21,06	47,99	15,61	224,5	1456,12	89,93	54,72	72,33	9568,47	4289,43	6928,95	228,63	131,1	179,86

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32	
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	0	35,06		0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25	
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252									
Итого за 'Завтрак'		410	11,26	4,75	8,2	1,71	56,22	338,28	30,81	13,06	21,94	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09	
10:00									35	17,25	26,12	3496,15	1667,45	2581,8	87,15	51,19	69,17

Обед

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,9682	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	0	0	0	0	0	0	0	0

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74	
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44	
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0	2,98	2,98	5,66	49,1748									
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,0526	1,96	1,89	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	21,17	13,5	786,36	417,25	601,8	40,53	19,87	30,2	
8/239	Тефтели рыбные в соусе	70	4,98	4,1	1,95	0,65	6,49	63,4333	15,92	8,3	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06	
Итого за 'Обед'		670	15,98	9,99	11,75	8,59	97,2	543,9	82,89	37,13	60,01	2957,4	1420,54	2188,97	107,72	63,89	85,82
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61	
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58	

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,94
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,199	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
Итого за 'Ужин'		465	12,89	2,57	9,44	5,98	81,28	457,15	33,62	19,29	26,45	3970,65	1649,49	2810,07	78,48	46,89	63,05
Итого за день		1645	40,18	17,31	29,39	16,28	247,9	1392,3	151,51	73,67	112,58	10424,2	4737,48	7580,84	273,35	161,97	218,04

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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
-	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
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	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	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак'		425	10,68	2,16	12,33	2,43	75,02	449,27	27,88	15,92	21,9	3281	1542,74	2411,87	73,2	45,94	59,57
10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	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	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,6052	29,52	16,13	22,82	543,53	169,13	356,33	6,8	3,82	5,31
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,026	21,96	11,1	16,53	4297,8	2473,03	3385,41	22,31	14,18	18,24
Итого за 'Обед'		630	21,74	19,19	23,04	12,09	86,38	623,71	66,8	36,29	51,55	6115,14	3083,74	4599,43	74,96	49,16	62,06
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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,39	59,14	37,2	48,17	239,69	89,12	164,4	16,61	9,11	12,86
-	Фрукты	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'		420	14,05	10,35	11,34	0,91	46,67	336,503	68,33	43,39	55,86	1787,94	693,72	1240,83	76,99	52,81	64,9
Итого за день		1575	46,97	31,7	46,81	15,43	218,4	1452,72	167,01	99,6	133,31	11584,1	5502,2	8543,14	225,75	148,51	187,13

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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	180	3,28	2,61	2,46	0,54	21,77	116,612	12,4	4,37	8,39	993,06	336,06	664,56	35,27	17,36	26,32

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857										
									13,95	6,87	10,41	955,65	437,9	696,77	16,45	8,49	12,47	
	Итого за 'Завтрак'	405	12,28	4,77	12,21	2,93	72,51	441,31	26,55	11,3	18,92	2623,71	1034,26	1828,98	57,9	31,61	44,75	
	10:00																	
-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2	
	Итого за '10:00'	100	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74	
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	4,5	4,5	4,5	432	208,98	320,49	41,2	24,19	32,7	
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01										
									12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,2755	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08	
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,521	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14	
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47	
	Итого за 'Обед'	670	16,69	14,21	16,64	5,81	83,05	539,05	65,71	42,06	53,88	3658,34	2152,11	2905,22	121,88	58,87	90,39	
	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61	
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88	
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,977	31,89	12,86	22,37	1980,6	899,57	1440,09	32,08	15,9	23,99	
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,909	25,41	13,69	19,55	1058,86	380,65	719,76	6,58	3,97	5,8	
	Итого за 'Ужин'	475	15,79	3,26	10,7	5,21	111,7	595,223	62,57	31,82	47,19	4425,96	1811,82	3118,9	86,81	51,34	69,6	
	Итого за день	1650	48,86	26,34	41,05	13,95	273,2	1631,2	163,83	94,18	128,99	13948	7068,19	10508,1	268,59	143,82	206,74	

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Багон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	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)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51	
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,265	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99	
	Итого за 'Завтрак'	405	8,07	2,16	9	1,53	52,51	320,26	28,92	14,58	21,75	2479,77	1050,07	1764,92	78,61	46,32	62,46	
	10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	
	Итого за '10:00'	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74	

6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	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	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,3183	22,51	12,55	17,53	874,13	307,09	590,61	42,75	26,46	34,6
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	14,69	8,69	11,69	1667,26	820,44	1243,85	24,39	16,23	20,31
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,471	17,73	8,4	13,06	1892,29	1155,41	1523,85	12,53	9,63	11,08
Итого за 'Обед'		670	22,71	14,82	16,8	9,89	93,83	592,93	70,08	40,73	55,4	5724,15	2728,45	4226,3	121,19	78,75	99,97
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	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,21	0	0,05	0,05	4,63	19,3159	3,14	3,03	3,09	331,1	130,32	230,71	32,97	19,59	26,28
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,613	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	Фрукты	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'		500	8,01	3,6	5,32	0,96	48,49	268,065	33,35	17,17	25,27	2318,04	1021,74	1669,89	114,41	83,65	99,03
Итого за день		1675	39,29	20,58	31,22	12,38	205,1	1224,49	134,35	74,48	104,42	10722	4891,26	7806,61	314,51	209,02	261,76