

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

Согласовано  
Директор ОУ  
*(Л.Я. Хабибуллина)*

Утверждаю  
Индивидуальный пр  
Ибрагимова Э.И.  
/Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ-ЗИМНЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2024 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		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	B <sub>1</sub>
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>8,48</b>	<b>1,8</b>	<b>10,11</b>	<b>1,33</b>	<b>60,49</b>	<b>361,18</b>	<b>100,12</b>	<b>34,33</b>	<b>182,53</b>	<b>1,58</b>	<b>36,4</b>	<b>28,6</b>	<b>0,15</b>
<b>Второй завтрак</b>															
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>
<b>Обед</b>															
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	28,2/1,8	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,47	13,41	4,31	8,44	0,17	0	5,35	0,01
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	4,78	1,84	1,84	13,19	78,82	20,74	21,78	59,44	1,15	0	654,48	0,12
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	112,5/37,5	13,48	11,11	14,69	5,33	28,18	298,36	15,24	25,31	121,02	1,24	23,73	996,78	0,05
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>19,22</b>	<b>15,89</b>	<b>18,69</b>	<b>9,33</b>	<b>75,65</b>	<b>538,77</b>	<b>57,98</b>	<b>58,67</b>	<b>207,77</b>	<b>3,63</b>	<b>23,73</b>	<b>1665,21</b>	<b>0,21</b>
<b>Уплотненный полдник</b>															
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	112,5/37,5	14,82	13,56	16,36	7,92	15,99	268,74	23,81	30,68	149	1,64	20,87	1092,46	0,09
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>17,35</b>	<b>13,56</b>	<b>17,05</b>	<b>8,61</b>	<b>48,58</b>	<b>410,61</b>	<b>43,53</b>	<b>44,38</b>	<b>175,80</b>	<b>4,25</b>	<b>20,87</b>	<b>1122,96</b>	<b>0,14</b>



## Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,03	0,24
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	28,2/1,8	0,43	0	1,83	1,83	3,16	30,01	6,41	5,72	13,13	0,25	0	276,67	0,01	0,01	1,19
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,88	10	13,55	37,65	0,51	0	585,36	0,05	0,03	4,02
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,27	2,78	0	3,83	0,16	0,08	0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,41	5,9	4,98	41,6	0,47	15,08	7,95	0,02	0,03	0,22
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>15,54</b>	<b>10,54</b>	<b>11,93</b>	<b>6,75</b>	<b>73,19</b>	<b>445,84</b>	<b>58,65</b>	<b>124,91</b>	<b>246,82</b>	<b>4,89</b>	<b>15,08</b>	<b>1346,81</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>5,67</b>

## Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	147/3	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,65	70,36	23,23	94,42	0,4	26,25	15,19	0,04	0,09	0,29
<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>6,02</b>	<b>1,63</b>	<b>4,66</b>	<b>0,61</b>	<b>47,71</b>	<b>254,89</b>	<b>73,97</b>	<b>27,93</b>	<b>110,22</b>	<b>0,80</b>	<b>26,25</b>	<b>15,69</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>30,68</b>	<b>16,56</b>	<b>23,64</b>	<b>8,54</b>	<b>179,64</b>	<b>1033,07</b>	<b>308,97</b>	<b>179,38</b>	<b>508,30</b>	<b>6,67</b>	<b>76,73</b>	<b>1391,50</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>	<b>6,34</b>

## 4 ДЕНЬ

## Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0,02	0
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01	0
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0,01	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,21	72,42	29,04	108,82	0,78	14,4	16,8	0,11	0,08	0,31
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>8,9</b>	<b>1,8</b>	<b>10,64</b>	<b>1,93</b>	<b>59,64</b>	<b>366,69</b>	<b>86,13</b>	<b>42,94</b>	<b>153,82</b>	<b>1,82</b>	<b>36,40</b>	<b>33,40</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>

## Второй завтрак

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

## Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,03	0,24
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	28,2/1,8	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,47	13,41	4,31	8,44	0,17	0	5,35	0,01	0,01	12,04
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,00	19,05	12,26	25,61	0,58	0	607,68	0,02	0,03	4,76
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	117/3	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,15	8,43	5,74	31,86	0,58	7,2	7,2	0,05	0,02	0
4/256	Мясо тушеное	50	7,52	7,72	7,18	1,52	1,49	100,47	5,39	10,1	72,19	1,07	0	228	0,02	0,05	0,57

**Итого** 530 15,98 12,62 13,31 6,03 70,32 452,92 73,28 52,07 174,27 3,28 7,20 1321,23 0,13 0,15 17,61

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	10,39	11,06	10,99	0	1,86	147,64	73,84	12,1	159,69	1,79	144,24	61,44	0,05	0,33	0,16
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	0,05	10
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>14,02</b>	<b>11,06</b>	<b>11,78</b>	<b>0,79</b>	<b>45,55</b>	<b>336,33</b>	<b>85,56</b>	<b>58,80</b>	<b>203,49</b>	<b>2,80</b>	<b>144,24</b>	<b>181,94</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>	<b>10,16</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>39,4</b>	<b>25,48</b>	<b>35,83</b>	<b>8,75</b>	<b>185,81</b>	<b>1199,17</b>	<b>251,97</b>	<b>157,81</b>	<b>538,58</b>	<b>9,30</b>	<b>187,84</b>	<b>1536,57</b>	<b>0,43</b>	<b>0,67</b>	<b>30,08</b>

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0,02	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	75/75	2,68	2,13	1,97	0,13	10,86	69,96	87,52	9,98	62,78	0,09	15	6,75	0,03	0,1	0,39
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	147/3	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,98	104,73	46,82	155,59	1,15	30	16,88	0,14	0,13	0,39
<b>Итого</b>		<b>335</b>	<b>10,81</b>	<b>4,33</b>	<b>12,82</b>	<b>2,85</b>	<b>52,62</b>	<b>363,83</b>	<b>200,05</b>	<b>66,70</b>	<b>245,37</b>	<b>1,85</b>	<b>65,00</b>	<b>38,63</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>0,78</b>

Второй завтрак

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

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	0,01	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	28,2/1,8	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,96	10,22	5,79	11,4	0,37	0	2,47	0	0,01	0,58
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,60	21,45	11,45	24,34	0,41	0	728,4	0,03	0,03	8,33
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	117/3	3,11	1,3	3,49	0,26	24,31	140,52	56,29	18,59	75,54	0,32	21	12,15	0,03	0,07	0,23
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	6,4	7,12	2,01	6,56	120,34	8,32	10,63	67,18	0,95	20,72	3,95	0,04	0,06	0,13
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>14,26</b>	<b>12,58</b>	<b>14,19</b>	<b>6,04</b>	<b>71,09</b>	<b>460,54</b>	<b>104,87</b>	<b>53,73</b>	<b>197,33</b>	<b>3,12</b>	<b>41,72</b>	<b>755,57</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>10,47</b>

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0	0,59
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,09	0,31
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	26,91	0,06	0,05	0,11
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>12,06</b>	<b>2,61</b>	<b>11,73</b>	<b>1,27</b>	<b>84,95</b>	<b>486,69</b>	<b>125,29</b>	<b>34,76</b>	<b>209,13</b>	<b>1,52</b>	<b>42,30</b>	<b>39,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>1,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>41,23</b>	<b>23,62</b>	<b>40,24</b>	<b>10,16</b>	<b>214,56</b>	<b>1366,68</b>	<b>554,21</b>	<b>170,19</b>	<b>746,83</b>	<b>6,59</b>	<b>159,02</b>	<b>833,94</b>	<b>0,54</b>	<b>0,75</b>	<b>12,86</b>

6 ДЕНЬ

## Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0,02	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01	0
31/10	Чай с молоком	112,5/37,5	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,05	0,2
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,58	72,57	29,04	109,02	0,78	16,2	18,6	0,11	0,09	0,31
<b>Итого</b>		<b>335</b>	<b>8,47</b>	<b>2,88</b>	<b>10,07</b>	<b>1,93</b>	<b>49,74</b>	<b>319,88</b>	<b>124,24</b>	<b>43,93</b>	<b>167,4</b>	<b>1,45</b>	<b>43,7</b>	<b>36,98</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>

## Второй завтрак

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

## Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,03	0,24
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	28,2/1,8	0,35	0	1,79	1,79	3,4	29,50	7,33	10,28	14,91	0,19	0	3245,76	0,02	0,02	1,35
14/2	Суп картофельный с крупой на костном бульоне	150	1,33	4,88	2,9	3,29	10,07	70,29	8,11	16,81	35,87	0,6	0	583,44	0,05	0,03	3,9
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	100/50	14,35	12,66	18,92	6,12	12,9	276,93	28,56	35,58	158,32	1,92	49,7	2580,39	0,12	0,15	6,39
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>18,77</b>	<b>17,54</b>	<b>23,9</b>	<b>11,49</b>	<b>57,3</b>	<b>506,54</b>	<b>71,00</b>	<b>82,33</b>	<b>245,27</b>	<b>3,59</b>	<b>49,70</b>	<b>6882,59</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>11,88</b>

## Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,18	125,32	15,4	95,79	0,26	27	13,5	0,05	0,15	0,55
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	0,02	10
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>6,5</b>	<b>3</b>	<b>4,44</b>	<b>0,8</b>	<b>44,71</b>	<b>239,04</b>	<b>145,04</b>	<b>29,10</b>	<b>122,59</b>	<b>2,87</b>	<b>27,00</b>	<b>44,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>10,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>34,24</b>	<b>23,42</b>	<b>38,51</b>	<b>14,22</b>	<b>162,05</b>	<b>1108,70</b>	<b>347,28</b>	<b>159,36</b>	<b>542,26</b>	<b>9,31</b>	<b>120,40</b>	<b>6963,57</b>	<b>0,50</b>	<b>0,59</b>	<b>24,94</b>

## 2 НЕДЕЛЯ

## 1 ДЕНЬ

## Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0,02	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01	0
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0,01	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0	0,59
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	147/3	4,39	2,25	4,59	0,58	23,7	152,51	87,07	24,57	104,69	0,52	18,18	17,4	0,07	0,1	0,4
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>8,42</b>	<b>2,29</b>	<b>11,12</b>	<b>1,52</b>	<b>62,54</b>	<b>380,55</b>	<b>102,30</b>	<b>38,89</b>	<b>150,44</b>	<b>1,59</b>	<b>40,18</b>	<b>34,33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,99</b>

## Второй завтрак

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

<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	0,01	1,2
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	28,2/1,8	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,47	13,41	4,31	8,44	0,17	0	5,35	0,01	0,01	12,04
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,90	9,37	13,26	33,35	0,55	0	785,16	0,06	0,03	3,67
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,27	2,78	0	3,83	0,16	0,08	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	7,77	6,54	6,83	2,39	6,98	120,35	5,82	11,96	74,39	1,33	0	0,25	0,03	0,06	0
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>17,22</b>	<b>11,32</b>	<b>11,8</b>	<b>7,36</b>	<b>81,01</b>	<b>485,58</b>	<b>46,53</b>	<b>117,80</b>	<b>253,32</b>	<b>5,90</b>	<b>0,00</b>	<b>803,19</b>	<b>0,29</b>	<b>0,20</b>	<b>16,91</b>

Уплотненный полдник																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0	0
10/150	Сырники из творога	100	20,83	19,29	5,49	3,97	16,41	200,27	105,52	22,26	163,64	0,51	13,3	3,6	0,05	0,21	0,23
7/11	Соус сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,51	7,87	0,92	6,04	0,04	13,5	6,75	0	0,01	0,01
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	0,02	10
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>23,72</b>	<b>19,3</b>	<b>8,37</b>	<b>4,68</b>	<b>46,66</b>	<b>354,71</b>	<b>133,00</b>	<b>36,88</b>	<b>196,48</b>	<b>3,15</b>	<b>26,80</b>	<b>40,85</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>10,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>49,86</b>	<b>32,91</b>	<b>31,39</b>	<b>13,56</b>	<b>200,51</b>	<b>1264,07</b>	<b>288,83</b>	<b>197,57</b>	<b>607,24</b>	<b>12,04</b>	<b>66,98</b>	<b>878,37</b>	<b>0,54</b>	<b>0,60</b>	<b>30,14</b>

2 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0,02	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01	0
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	0	40,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком	112,5/37,5	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,05	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,08	0,31
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>8,18</b>	<b>2,87</b>	<b>13,15</b>	<b>1,18</b>	<b>47,43</b>	<b>337,11</b>	<b>121,20</b>	<b>26,03</b>	<b>124,15</b>	<b>0,96</b>	<b>41,90</b>	<b>30,38</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>

Второй завтрак																	
-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	0,03	15
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>24,88</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>15</b>

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,03	0,24
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	28,2/1,8	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,96	10,22	5,79	11,4	0,37	0	2,47	0	0,01	0,58
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	4,78	1,84	1,84	13,19	78,82	20,74	21,78	59,44	1,15	0	654,48	0,12	0,04	2,76

7/9	Картофель запеченый с фаршем из мясо птиц	105/45	11,94	9,83	10,28	0,87	18,74	213,99	24,97	26,7	116,77	1,55	26,01	30,01	0,09	0,1	6,52
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>18,25</b>	<b>14,61</b>	<b>14,2</b>	<b>4,79</b>	<b>65,56</b>	<b>449,58</b>	<b>82,93</b>	<b>73,93</b>	<b>223,78</b>	<b>3,95</b>	<b>26,01</b>	<b>1159,96</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>10,10</b>
Уплотненный полдник																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	147/3	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,65	70,36	23,23	94,42	0,4	26,25	15,19	0,04	0,09	0,29
<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>6,02</b>	<b>1,63</b>	<b>4,66</b>	<b>0,61</b>	<b>51,37</b>	<b>268,83</b>	<b>74,08</b>	<b>27,93</b>	<b>110,22</b>	<b>0,81</b>	<b>26,25</b>	<b>15,69</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1145</b>	<b>33,05</b>	<b>19,11</b>	<b>32,31</b>	<b>6,88</b>	<b>169,96</b>	<b>1080,40</b>	<b>293,21</b>	<b>136,89</b>	<b>470,15</b>	<b>6,12</b>	<b>94,16</b>	<b>1236,03</b>	<b>0,43</b>	<b>0,48</b>	<b>25,90</b>

### 3 ДЕНЬ

#### Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0,02	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,04	0,07
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,09	0,31
<b>Итого</b>		<b>340</b>	<b>9,57</b>	<b>4,39</b>	<b>7,18</b>	<b>1,33</b>	<b>45,08</b>	<b>278,76</b>	<b>193,12</b>	<b>35,83</b>	<b>223,03</b>	<b>1,22</b>	<b>35,40</b>	<b>29,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>

#### Второй завтрак

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,15</b>	<b>52,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

#### Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,03	0,24
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	28,2/1,8	0,35	0	1,79	1,79	3,4	29,50	7,33	10,28	14,91	0,19	0	3245,76	0,02	0,02	1,35
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,88	10	13,55	37,65	0,51	0	585,36	0,05	0,03	4,02
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	117/3	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,15	8,43	5,74	31,86	0,58	7,2	7,2	0,05	0,02	0
12/7	Котлеты из рыбы минтай	50	6,1	4,98	3,19	2,92	7,03	81,13	16,06	21,63	89,94	0,58	3,3	0,2	0,04	0,04	0,17
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>14,72</b>	<b>9,88</b>	<b>10,49</b>	<b>8,76</b>	<b>78,95</b>	<b>458,48</b>	<b>68,82</b>	<b>70,86</b>	<b>210,53</b>	<b>2,74</b>	<b>10,50</b>	<b>4311,52</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>5,78</b>

#### Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0	0,59
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,20	6,92	5,58	32,45	0,43	2,94	0,88	0,05	0,02	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,21	72,42	29,04	108,82	0,78	14,4	16,8	0,11	0,08	0,31
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>11,22</b>	<b>2,21</b>	<b>8,49</b>	<b>5,65</b>	<b>70,73</b>	<b>401,23</b>	<b>84,47</b>	<b>39,74</b>	<b>157,82</b>	<b>1,64</b>	<b>17,34</b>	<b>18,51</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>0,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>35,56</b>	<b>16,48</b>	<b>26,16</b>	<b>15,74</b>	<b>207,91</b>	<b>1191,43</b>	<b>346,41</b>	<b>146,43</b>	<b>591,38</b>	<b>5,60</b>	<b>63,24</b>	<b>4359,03</b>	<b>0,50</b>	<b>0,41</b>	<b>7,06</b>

## 4 ДЕНЬ

## Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0,02	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01	0
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0,01	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,58	72,57	29,04	109,02	0,78	16,2	18,6	0,11	0,09	0,31
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>8,91</b>	<b>1,81</b>	<b>11,11</b>	<b>1,93</b>	<b>63,31</b>	<b>384,99</b>	<b>86,39</b>	<b>42,94</b>	<b>154,02</b>	<b>1,83</b>	<b>38,20</b>	<b>35,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>

## Второй завтрак

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

## Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,03	0,24
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	28,2/1,8	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,47	13,41	4,31	8,44	0,17	0	5,35	0,01	0,01	12,04
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,00	19,05	12,26	25,61	0,58	0	607,68	0,02	0,03	4,76
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	112,5/37,5	13,48	11,11	14,69	5,33	28,18	298,36	15,24	25,31	121,02	1,24	23,73	996,78	0,05	0,07	0,69
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>17,7</b>	<b>15,99</b>	<b>18,44</b>	<b>9,31</b>	<b>69,72</b>	<b>503,65</b>	<b>74,70</b>	<b>61,54</b>	<b>191,24</b>	<b>2,87</b>	<b>23,73</b>	<b>2082,81</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>17,73</b>

## Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	10,39	11,06	10,99	0	1,86	147,64	73,84	12,1	159,69	1,79	144,24	61,44	0,05	0,33	0,16
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	0,05	10
<b>Итого</b>		<b>280</b>	<b>14,02</b>	<b>11,06</b>	<b>11,78</b>	<b>0,79</b>	<b>41,89</b>	<b>322,39</b>	<b>85,45</b>	<b>58,80</b>	<b>203,49</b>	<b>2,79</b>	<b>144,24</b>	<b>181,94</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>	<b>10,16</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>41,13</b>	<b>28,86</b>	<b>41,43</b>	<b>12,03</b>	<b>185,22</b>	<b>1254,26</b>	<b>253,54</b>	<b>167,28</b>	<b>555,75</b>	<b>8,89</b>	<b>206,17</b>	<b>2299,95</b>	<b>0,41</b>	<b>0,68</b>	<b>30,20</b>

## 5 ДЕНЬ

## Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0,02	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01	0
36/10	Какао с молоком	75/75	2,73	2,18	2,05	0,45	18,14	97,18	82,98	20,23	75,82	0,68	9	6,48	0,02	0,09	0,39
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,21	72,42	29,04	108,82	0,78	14,4	16,8	0,11	0,08	0,31
<b>Итого</b>		<b>335</b>	<b>9,98</b>	<b>3,98</b>	<b>10,69</b>	<b>2,34</b>	<b>58,66</b>	<b>364,28</b>	<b>163,20</b>	<b>59,17</b>	<b>211,64</b>	<b>2,07</b>	<b>43,40</b>	<b>38,28</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>0,70</b>

## Второй завтрак

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

## Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0



3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	0,01	1,2
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	28,2/1,8	0,43	0	1,83	1,83	3,16	30,01	6,41	5,72	13,13	0,25	0	276,67	0,01	0,01	1,19
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,90	9,37	13,26	33,35	0,55	0	785,16	0,06	0,03	3,67
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	117/3	2,49	0,44	2,83	0,41	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1	0,08	4,36
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,41	5,9	4,98	41,6	0,47	15,08	7,95	0,02	0,03	0,22
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>12,45</b>	<b>10,88</b>	<b>12,05</b>	<b>4,06</b>	<b>65,83</b>	<b>414,66</b>	<b>57,43</b>	<b>55,51</b>	<b>176,41</b>	<b>3,24</b>	<b>30,08</b>	<b>1105,67</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>10,64</b>

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0	0
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	147/3	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,98	104,73	46,82	155,59	1,15	30	16,88	0,14	0,13	0,39
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,91	15,76	9,85	49,5	0,98	5,4	1,67	0,07	0,04	0,06
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>13,95</b>	<b>2,83</b>	<b>9,31</b>	<b>4,72</b>	<b>100,89</b>	<b>534,08</b>	<b>124,21</b>	<b>61,37</b>	<b>220,89</b>	<b>2,54</b>	<b>35,40</b>	<b>19,05</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>0,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>40,48</b>	<b>21,79</b>	<b>33,55</b>	<b>11,12</b>	<b>231,28</b>	<b>1368,63</b>	<b>468,84</b>	<b>191,05</b>	<b>703,94</b>	<b>7,95</b>	<b>118,88</b>	<b>1163,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,70</b>	<b>12,39</b>

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0,02	0
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0,01	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,08	0,31
<b>Итого</b>		<b>335</b>	<b>6,48</b>	<b>1,8</b>	<b>8,02</b>	<b>1,18</b>	<b>42</b>	<b>263,41</b>	<b>77,44</b>	<b>21,04</b>	<b>92,76</b>	<b>0,91</b>	<b>34,40</b>	<b>27,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>

Второй завтрак

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

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,03	0,24
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	28,2/1,8	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,96	10,22	5,79	11,4	0,37	0	2,47	0	0,01	0,58
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,60	21,45	11,45	24,34	0,41	0	728,4	0,03	0,03	8,33
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,27	2,78	0	3,83	0,16	0,08	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	6,4	7,12	2,01	6,56	120,34	8,32	10,63	67,18	0,95	20,72	3,95	0,04	0,06	0,13
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>17,05</b>	<b>11,28</b>	<b>12</b>	<b>7,08</b>	<b>73,68</b>	<b>452,44</b>	<b>76,33</b>	<b>128,53</b>	<b>257,36</b>	<b>5,39</b>	<b>20,72</b>	<b>1211,65</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>9,28</b>

## Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0,01	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0	0,04	0,04	3,86	16,10	1,53	0,42	0,75	0,03	0	0,33	0	0	0,59
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,18	125,32	15,4	95,79	0,26	27	13,5	0,05	0,15	0,55
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	0,02	10
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>6,53</b>	<b>3</b>	<b>4,44</b>	<b>0,8</b>	<b>41,13</b>	<b>226,07</b>	<b>146,35</b>	<b>29,52</b>	<b>123,34</b>	<b>2,88</b>	<b>27,00</b>	<b>44,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>11,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>30,56</b>	<b>16,08</b>	<b>24,56</b>	<b>9,06</b>	<b>167,11</b>	<b>985,16</b>	<b>307,12</b>	<b>183,09</b>	<b>480,46</b>	<b>10,58</b>	<b>82,12</b>	<b>1282,98</b>	<b>0,46</b>	<b>0,52</b>	<b>22,73</b>

<b>ИТОГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ</b>		<b>14450</b>	<b>409,4</b>	<b>238,5</b>	<b>359,3</b>	<b>124,8</b>	<b>2095,2</b>	<b>13014,7</b>	<b>3700,02</b>	<b>1877,23</b>	<b>6303,93</b>	<b>114,25</b>	<b>1272,26</b>	<b>23310,1</b>	<b>30,34</b>	<b>31,14</b>	<b>237,75</b>
<b>СРЕДНИЙ ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>1204,17</b>	<b>34,12</b>	<b>19,88</b>	<b>29,94</b>	<b>10,40</b>	<b>174,60</b>	<b>1084,56</b>	<b>308,34</b>	<b>156,44</b>	<b>525,33</b>	<b>9,52</b>	<b>106,02</b>	<b>1942,50</b>	<b>2,53</b>	<b>2,60</b>	<b>19,81</b>




--	--	--	--




--	--	--	--