

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

Согласовано  
Директор ОУ

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимова Э.И.

**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕ (ЛЕТНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСещаЮЩИХ  
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2025 г.**

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита-мин С, мг
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B	B <sub>1</sub>	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>														
<b>1 ДЕНЬ</b>														
<b>Завтрак</b>														
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	196/4	5,97	4,77	33,75	196,95	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	16	0,1	0,42
<b>Итого</b>		<b>445</b>	<b>10,77</b>	<b>11,6</b>	<b>79,41</b>	<b>457,12</b>	<b>131,27</b>	<b>44,44</b>	<b>236,87</b>	<b>1,99</b>	<b>41,2</b>	<b>32,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>
<b>Второй завтрак</b>														
-	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</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>2</b>
<b>Обед</b>														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29
6/1	Салат из белокочанной капусты, с морковью и растительным маслом	47/3	0,76	2,98	4,66	46,35	20,7	8,91	15,95	0,29	0	948,15	0,02	16,93
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	1,72	14,6	80,28	11,24	15,92	40,02	0,66	0	942,19	0,07	4,41
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	135/45	16,18	17,63	33,82	358,03	18,29	30,38	145,22	1,49	28,48	1196,14	0,06	0,83
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>22,43</b>	<b>22,75</b>	<b>91,66</b>	<b>646,94</b>	<b>85,43</b>	<b>82,57</b>	<b>257,23</b>	<b>3,8</b>	<b>28,48</b>	<b>3654,48</b>	<b>0,21</b>	<b>22,46</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,04	7,18	31,03	209,7164	114,5	80,46	176,67	2,46	36	23,49	0,16	0,47
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>10,26</b>	<b>7,88</b>	<b>65,92</b>	<b>366,11</b>	<b>130,63</b>	<b>89,46</b>	<b>187,67</b>	<b>4,67</b>	<b>36</b>	<b>53,49</b>	<b>0,19</b>	<b>10,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>43,96</b>	<b>42,33</b>	<b>247,29</b>	<b>1513,42</b>	<b>354,33</b>	<b>220,47</b>	<b>688,77</b>	<b>11,86</b>	<b>105,68</b>	<b>3740,57</b>	<b>0,59</b>	<b>35,35</b>

**2 ДЕНЬ**

<b>Завтрак</b>														
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0

29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7			
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	196/4	6,54	6,11	32,63	210,10	96,76	38,72	145,36	1,04	21,6	24,8	0,14	0,42			
<b>Итого</b>		<b>425</b>	<b>9,87</b>	<b>10,99</b>	<b>62,95</b>	<b>386,58</b>	<b>108,72</b>	<b>52,42</b>	<b>181,76</b>	<b>1,9</b>	<b>41,6</b>	<b>40,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,12</b>			
Второй завтрак																	
-	Кисломолочный продукт	100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15			
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,6</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>15</b>			
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0			
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44			
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	1,71	7,09	46,32	25,74	13,73	29,21	0,49	0	874,08	0,03	9,99			
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45			
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	70	9,06	9,16	9,16	153,90	13,92	16,11	106,13	1,49	14	10,5	0,04	2,1			
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>16,25</b>	<b>14,92</b>	<b>77,73</b>	<b>499,21</b>	<b>86,73</b>	<b>72,67</b>	<b>257,44</b>	<b>4,7</b>	<b>32,75</b>	<b>929,41</b>	<b>0,24</b>	<b>18,98</b>			
Уплотненный полдник																	
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0			
10/5	Запеканка творожная с изюмом	100/30	21,2	12,11	21,61	281,07	176,58	25,99	230,42	0,65	69,65	34,8	0,05	0,29			
27/12	Оладьи	70	4,48	4,4	27,23	166,06	7,45	6,01	34,94	0,46	3,16	0,95	0,05	0			
<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>25,86</b>	<b>16,55</b>	<b>57,77</b>	<b>482,01</b>	<b>184,29</b>	<b>32</b>	<b>265,36</b>	<b>1,14</b>	<b>72,81</b>	<b>35,75</b>	<b>0,1</b>	<b>0,29</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>52,58</b>	<b>42,76</b>	<b>204,05</b>	<b>1392,68</b>	<b>394,74</b>	<b>166,09</b>	<b>716,56</b>	<b>8,14</b>	<b>147,16</b>	<b>1035,36</b>	<b>0,57</b>	<b>35,39</b>			

### 3 ДЕНЬ

#### Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0			
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0			
31/10	Чай с молоком	135/45	1,46	1,15	11,05	58,10	52,64	5,99	37,67	0,07	9	4,05	0,02	0,23			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	196/4	5,31	4,59	29,54	179,18	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	16	0,06	0,42			
<b>Итого</b>		<b>425</b>	<b>9,89</b>	<b>10,57</b>	<b>61,98</b>	<b>378,12</b>	<b>155,35</b>	<b>34,04</b>	<b>160,84</b>	<b>1,26</b>	<b>48,2</b>	<b>35,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,65</b>			

#### Второй завтрак

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>9,35</b>	<b>38,51</b>	<b>0</b>										

#### Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0			
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29			
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	2,21	15,83	94,58	24,89	26,14	71,33	1,38	0	785,38	0,14	3,31			
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0			
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	70	11,89	14,19	9,19	211,53	12,55	16,7	113,8	1,6	24,99	3,47	0,05	0,43			
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>24,54</b>	<b>19,8</b>	<b>97,71</b>	<b>652,34</b>	<b>83,17</b>	<b>77,37</b>	<b>281</b>	<b>5,07</b>	<b>33,99</b>	<b>1365,85</b>	<b>0,31</b>	<b>4,03</b>			

#### Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0			
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7			
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	175,5/4,5	4,67	5,24	36,46	210,77	84,43	27,88	113,31	0,48	31,5	18,23	0,05	0,35			

-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10			
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>7,92</b>	<b>5,95</b>	<b>75,75</b>	<b>384,65</b>	<b>102,39</b>	<b>37,38</b>	<b>125,21</b>	<b>2,73</b>	<b>31,5</b>	<b>48,63</b>	<b>0,08</b>	<b>11,05</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>42,4</b>	<b>36,32</b>	<b>244,79</b>	<b>1453,62</b>	<b>340,91</b>	<b>148,79</b>	<b>567,05</b>	<b>9,06</b>	<b>113,69</b>	<b>1449,53</b>	<b>0,53</b>	<b>15,73</b>			

#### 4 ДЕНЬ

##### Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0			
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07			
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0			
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	196/4	6,53	5,47	32,62	204,29	96,55	38,72	145,09	1,04	19,2	22,4	0,14	0,42			
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>12,42</b>	<b>9,37</b>	<b>62,87</b>	<b>382,04</b>	<b>205,61</b>	<b>57,42</b>	<b>239,09</b>	<b>1,94</b>	<b>40,2</b>	<b>39,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,49</b>			

##### Второй завтрак

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

##### Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0			
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44			
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	2,98	4,51	44,93207	17,04	9,65	19	0,62	0	4,12	0,01	0,97			
14/2	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,56	3,48	12,15	84,97	9,96	16,51	41,01	0,6	0	700,42	0,06	4,68			
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,57	3,85	23,84	142,233	9,34	69,9	103,16	2,41	15	13,43	0,13	0			
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	35/35	8,15	7,83	1,7	109,77	8,27	6,98	58,24	0,66	21,11	11,13	0,02	0,3			
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>17,75</b>	<b>18,65</b>	<b>81,59</b>	<b>549,37</b>	<b>57,72</b>	<b>115,52</b>	<b>256,69</b>	<b>5,89</b>	<b>36,11</b>	<b>739,82</b>	<b>0,27</b>	<b>7,39</b>			

##### Уплотненный полдник

27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0			
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06	0,19			
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	26,91	0,06	0,11			
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>18,12</b>	<b>24,99</b>	<b>45,49</b>	<b>476,09</b>	<b>122,48</b>	<b>23,73</b>	<b>246,68</b>	<b>2,71</b>	<b>200,99</b>	<b>100,64</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>48,79</b>	<b>53,11</b>	<b>200,25</b>	<b>1450,74</b>	<b>392,81</b>	<b>200,67</b>	<b>749,46</b>	<b>11,94</b>	<b>277,3</b>	<b>879,86</b>	<b>0,6</b>	<b>10,18</b>			

#### 5 ДЕНЬ

##### Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0			
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0			
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0			
32/10	Кофейный напиток с молоком	90/90	3,22	2,36	13,04	83,96	105,02	11,97	75,33	0,11	18	8,1	0,03	0,47			
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	196/4	5,97	4,77	33,75	196,95	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	16	0,1	0,42			
<b>Итого</b>		<b>445</b>	<b>13,81</b>	<b>13,92</b>	<b>83,52</b>	<b>506,20</b>	<b>236,03</b>	<b>56,41</b>	<b>312,2</b>	<b>2,07</b>	<b>59,2</b>	<b>40,7</b>	<b>0,21</b>	<b>0,89</b>			

##### Второй завтрак

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

##### Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0			
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29			

4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	2,01	9,53	57,61	22,86	14,72	30,73	0,7	0	729,22	0,03	5,72			
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	146,3/3,7	4,39	4,59	23,7	152,51	87,07	24,57	104,69	0,52	18,18	17,4	0,07	0,4			
7	Котлеты из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	9,97	9,18	168,47	11,64	14,89	94,05	1,33	29,01	5,53	0,05	0,19			
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>19,73</b>	<b>16,99</b>	<b>80,99</b>	<b>540,88</b>	<b>156,77</b>	<b>81,54</b>	<b>285,51</b>	<b>3,91</b>	<b>47,19</b>	<b>1320,15</b>	<b>0,21</b>	<b>6,6</b>			
Уплотненный полдник																	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0			
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7			
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,15	4,55	17,06	128,59	151,05	19,02	117,87	0,36	32,4	16,2	0,06	0,66			
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10			
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>8,4</b>	<b>5,26</b>	<b>56,35</b>	<b>302,46</b>	<b>169,01</b>	<b>28,52</b>	<b>129,77</b>	<b>2,61</b>	<b>32,4</b>	<b>46,6</b>	<b>0,09</b>	<b>11,36</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>46,04</b>	<b>37,67</b>	<b>226,76</b>	<b>1405,16</b>	<b>685,81</b>	<b>181,47</b>	<b>822,48</b>	<b>8,69</b>	<b>148,79</b>	<b>1407,45</b>	<b>0,54</b>	<b>19,45</b>			

## 6 ДЕНЬ

### Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0			
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0			
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0			
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	196/4	7,7	8,43	34,27	239,97	139,64	62,42	207,46	1,53	40	22,5	0,19	0,52			
<b>Итого</b>		<b>425</b>	<b>11</b>	<b>13,3</b>	<b>60,19</b>	<b>398,97</b>	<b>149,77</b>	<b>75,62</b>	<b>242,96</b>	<b>2,35</b>	<b>60</b>	<b>37,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,52</b>			
Второй завтрак																	
-	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2			
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</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>2</b>			

### Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0			
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29			
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	1,55	3,41	12,36	85,05	12	16,26	45,18	0,61	0	702,43	0,06	4,82			
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	146,3/3,7	5,3	2,98	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	9	0,06	0			
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,54	4,47	9,84	113,58	22,49	30,28	125,91	0,81	4,62	0,28	0,06	0,23			
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>18,95</b>	<b>11,28</b>	<b>94,89</b>	<b>544,87</b>	<b>80,22</b>	<b>81,07</b>	<b>266,96</b>	<b>3,51</b>	<b>13,62</b>	<b>1279,71</b>	<b>0,24</b>	<b>5,34</b>			
Уплотненный полдник																	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0			
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0			
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	175,5/4,5	5,89	5,5	29,37	189,09	87,09	34,85	130,82	0,94	19,44	22,32	0,13	0,37			
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10			
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>10,21</b>	<b>6,3</b>	<b>79,76</b>	<b>409,03</b>	<b>95,35</b>	<b>76,85</b>	<b>158,82</b>	<b>1,57</b>	<b>19,44</b>	<b>142,32</b>	<b>0,17</b>	<b>10,37</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>40,66</b>	<b>30,98</b>	<b>245,14</b>	<b>1396,11</b>	<b>332,34</b>	<b>237,54</b>	<b>675,74</b>	<b>8,83</b>	<b>93,06</b>	<b>1459,53</b>	<b>0,67</b>	<b>18,23</b>			

## 2 НЕДЕЛЯ

### 1 ДЕНЬ

#### Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0			
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0			
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0			

29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	196/4	5,31	4,59	29,54	179,18	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	16	0,06	0,42			
<b>Итого</b>		<b>445</b>	<b>10,14</b>	<b>11,43</b>	<b>75,2</b>	<b>440,11</b>	<b>110,47</b>	<b>32,55</b>	<b>142,07</b>	<b>1,66</b>	<b>41,2</b>	<b>33</b>	<b>0,14</b>	<b>1,12</b>			
Второй завтрак																	
-	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2			
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</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>2</b>			
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0			
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44			
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	1,72	14,6	80,28	11,24	15,92	40,02	0,66	0	942,19	0,07	4,41			
21/4	Пюре гороховое	150	14,92	3,52	41,47	244,3471	81,07	73,74	227,58	4,7	12	14,15	0,43	0			
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,57	9,77	168,50	8,15	16,74	104,15	1,87	0	0,35	0,05	0			
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>30,51</b>	<b>15,32</b>	<b>105,23</b>	<b>660,59</b>	<b>113,57</b>	<b>118,88</b>	<b>407,03</b>	<b>8,83</b>	<b>12</b>	<b>967,41</b>	<b>0,6</b>	<b>5,85</b>			
Уплотненный полдник																	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0			
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0			
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	175,5/4,5	4,67	5,24	36,46	210,77	84,43	27,88	113,31	0,48	31,5	18,23	0,05	0,35			
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10			
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>7,89</b>	<b>5,94</b>	<b>71,35</b>	<b>367,17</b>	<b>100,56</b>	<b>36,88</b>	<b>124,31</b>	<b>2,69</b>	<b>31,5</b>	<b>48,23</b>	<b>0,08</b>	<b>10,35</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>49,04</b>	<b>32,79</b>	<b>262,08</b>	<b>1511,11</b>	<b>331,6</b>	<b>192,31</b>	<b>680,41</b>	<b>14,58</b>	<b>84,7</b>	<b>1048,64</b>	<b>0,83</b>	<b>19,32</b>			

## 2 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0			
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0			
31/10	Чай с молоком	135/45	1,46	1,15	11,05	58,10	52,64	5,99	37,67	0,07	9	4,05	0,02	0,23			
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	195/5	5,86	6,12	31,6	203,35	116,09	32,76	139,59	0,7	24,24	23,2	0,1	0,53			
<b>Итого</b>		<b>425</b>	<b>10,44</b>	<b>12,1</b>	<b>64,04</b>	<b>402,29</b>	<b>178,73</b>	<b>51,95</b>	<b>212,76</b>	<b>1,58</b>	<b>53,24</b>	<b>42,25</b>	<b>0,18</b>	<b>0,76</b>			
Второй завтрак																	
-	Кисломолочный продукт	100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15			
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,6</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>15</b>			
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0			
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29			
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	2,01	9,53	57,61	22,86	14,72	30,73	0,7	0	729,22	0,03	5,72			
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	135/45	14,15	14,09	19,68	260,25	20,55	36,45	167,33	2,47	0	18	0,13	9,61			
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>18,91</b>	<b>16,52</b>	<b>67,79</b>	<b>480,15</b>	<b>78,61</b>	<b>78,53</b>	<b>254,1</b>	<b>4,53</b>	<b>0</b>	<b>1315,22</b>	<b>0,22</b>	<b>15,62</b>			
Уплотненный полдник																	
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0			
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06	0,19			
7/12	Ватрушка с повидлом	70	5,64	2,52	50,59	243,51	14,71	9,19	46,2	0,92	5,04	1,55	0,06	0,06			
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>18,34</b>	<b>19,65</b>	<b>61,83</b>	<b>491,17</b>	<b>103,57</b>	<b>23,71</b>	<b>237,83</b>	<b>3,1</b>	<b>178,13</b>	<b>75,28</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>			



18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	1,72	14,6	80,28	11,24	15,92	40,02	0,66	0	942,19	0,07	4,41			
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	135/45	16,18	17,63	33,82	358,03	18,29	30,38	145,22	1,49	28,48	1196,14	0,06	0,83			

**Итого** **580** **21,67** **19,77** **87** **600,60** **64,73** **73,66** **241,28** **3,51** **28,48** **2706,33** **0,19** **5,53**

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0			
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0			
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45			
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	70	8,54	4,47	9,84	113,58	22,49	30,28	125,91	0,81	4,62	0,28	0,06	0,23			

**Итого** **440** **14,47** **8,31** **55,22** **352,82** **56,58** **60,63** **212,73** **1,94** **23,37** **34,39** **0,18** **5,68**

**Итого за день** **1545** **47,67** **41,49** **217,11** **1413,10** **279,91** **214,41** **704,87** **9,24** **111,85** **2778,62** **0,63** **14,43**

## 5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0			
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0			
36/10	Какао с молоком	90/90	3,28	2,46	21,77	116,61	99,57	24,27	90,98	0,81	10,8	7,78	0,03	0,47			
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	195/5	6,54	6,11	32,63	210,10	96,76	38,72	145,36	1,04	21,6	24,8	0,14	0,42			

**Итого** **425** **12,94** **13,4** **75,79** **467,56** **206,33** **76,19** **271,84** **2,66** **52,4** **47,58** **0,23** **0,89**

Второй завтрак

-	Кисломолочный продукт	100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6			
---	-----------------------	-----	-----	-----	-----	-------	-----	----	----	-----	----	---	------	-----	--	--	--

**Итого** **100** **4,1** **1,5** **5,9** **55,62** **124** **15** **95** **0,1** **10** **0** **0,03** **0,6**

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0			
3/10	Компот из яблок	140/40	0,14	0,14	21,67	84,02	6,11	3,08	3,68	0,82	0	9,72	0,01	1,44			
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	2,98	4,51	44,93207	17,04	9,65	19	0,62	0	4,12	0,01	0,97			
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	2,21	15,83	94,58	24,89	26,14	71,33	1,38	0	785,38	0,14	3,31			
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,57	3,85	23,84	142,233	9,34	69,9	103,16	2,41	15	13,43	0,13	0			
7	Биточки из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	9,97	9,18	168,47	11,64	14,89	94,05	1,33	29,01	5,53	0,05	0,19			

**Итого** **670** **22,41** **19,52** **92,75** **617,69** **76,02** **133,06** **322,82** **7,34** **44,01** **819,18** **0,38** **5,91**

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0			
27/10	Чай сладкий	171/9	0,18	0,04	8,93	34,88	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0			
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,15	4,55	17,06	128,59	151,05	19,02	117,87	0,36	32,4	16,2	0,06	0,66			
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10			

**Итого** **500** **9,47** **5,35** **67,45** **348,53** **159,31** **61,02** **145,87** **0,99** **32,4** **136,2** **0,1** **10,66**

**Итого за день** **1695** **48,92** **39,77** **241,89** **1489,40** **565,66** **285,27** **835,53** **11,09** **138,81** **1002,96** **0,74** **18,06**

## 6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,06	0			
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0			
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0			
27/10	Чай полусладкий	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	176,4/3,6	4,78	4,13	26,59	161,27	83,44	13,37	78,91	0,34	17,28	14,4	0,05	0,37			

<b>Итого</b>		<b>445</b>	<b>9,58</b>	<b>10,96</b>	<b>67,85</b>	<b>404,71</b>	<b>99,37</b>	<b>30,57</b>	<b>132,41</b>	<b>1,58</b>	<b>39,28</b>	<b>31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>			
Второй завтрак																	
-	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2			
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</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>2</b>			
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,04	0			
6/10	Компот из сухофруктов	162/18	0,92	0,05	20,86	78,84	28,2	17,96	24,44	0,58	0	567	0,02	0,29			
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	1,71	7,09	46,32	25,74	13,73	29,21	0,49	0	874,08	0,03	9,99			
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочный	146,3/3,7	3,11	3,54	22,09	131,52	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	34,11	0,12	5,45			
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	70	10,53	10,05	2,08	140,66	7,55	14,14	101,07	1,49	0	319,2	0,03	0,8			
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>18,5</b>	<b>15,72</b>	<b>69,84</b>	<b>480,80</b>	<b>102,45</b>	<b>85,58</b>	<b>273,14</b>	<b>4,46</b>	<b>18,75</b>	<b>1795,39</b>	<b>0,24</b>	<b>16,53</b>			
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0			
29/10	Чай с лимоном	172,8/7,2	0,21	0,05	8,93	35,63	1,96	0,5	0,9	0,05	0	0,4	0	0,7			
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06	0,19			
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10			
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>15,77</b>	<b>17,8</b>	<b>41,6</b>	<b>386,64</b>	<b>106,56</b>	<b>24,02</b>	<b>203,53</b>	<b>4,4</b>	<b>173,09</b>	<b>104,13</b>	<b>0,09</b>	<b>10,89</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>44,35</b>	<b>44,58</b>	<b>189,59</b>	<b>1315,40</b>	<b>315,38</b>	<b>144,17</b>	<b>616,08</b>	<b>11,84</b>	<b>231,12</b>	<b>1930,52</b>	<b>0,47</b>	<b>29,79</b>			
<b>Итого за период</b>		<b>19270</b>	<b>573,91</b>	<b>495,54</b>	<b>2701,68</b>	<b>17268,72</b>	<b>4833,74</b>	<b>2297,13</b>	<b>8538,44</b>	<b>122,37</b>	<b>1789,18</b>	<b>19912,35</b>	<b>7,24</b>	<b>272,01</b>			
<b>Средний за день</b>		<b>1606</b>	<b>48</b>	<b>41</b>	<b>225</b>	<b>1439</b>	<b>403</b>	<b>191</b>	<b>712</b>	<b>10</b>	<b>149</b>	<b>1659</b>	<b>1</b>	<b>23</b>			