

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

Согласовано  
Директор ОУ

Утверждаю  
Индивидуальный предприн  
Ибрагимова Э.И.

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

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>1 ДЕНЬ</b>															
<b>Завтрак</b>															
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1			
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0			
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0			
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	14,4	0,1			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>340</b>	<b>9,4</b>	<b>8,7</b>	<b>42,0</b>	<b>279</b>	<b>236,8</b>	<b>40,8</b>	<b>254,4</b>	<b>1,3</b>	<b>42,9</b>	<b>0,1</b>			
<b>Второй завтрак</b>															
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0			
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>50</b>	<b>16,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>			
<b>Обед</b>															
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	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	0,0			
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0			
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	0,0	0,0			
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2,4	5,3	12,2	105	11,5	13,4	33,8	0,6	0,0	0,1			
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	23,7	0,1			
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>22,2</b>	<b>76,3</b>	<b>571</b>	<b>69,7</b>	<b>68,4</b>	<b>216,3</b>	<b>3,2</b>	<b>23,7</b>	<b>0,2</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,0			
-	Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,0			
27/12	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
27/10	Чай полусладкий	150	5,9	5,5	25,9	170	95,4	67,1	147,2	2,1	30,0	0,1			
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150													
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>380</b>	<b>10,5</b>	<b>9,9</b>	<b>57,1</b>	<b>351</b>	<b>107,4</b>	<b>77,0</b>	<b>193,2</b>	<b>2,9</b>	<b>32,7</b>	<b>0,2</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>39,8</b>	<b>41,2</b>	<b>187,0</b>	<b>1252</b>	<b>429,9</b>	<b>195,2</b>	<b>675,0</b>	<b>9,6</b>	<b>99,3</b>	<b>0,6</b>			

**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	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	16,2	0,1	0,1	0,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>335</b>	<b>7,0</b>	<b>8,4</b>	<b>43,1</b>	<b>274</b>	<b>75,4</b>	<b>29,5</b>	<b>111,3</b>	<b>0,8</b>	<b>36,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>
Второй завтрак														
-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	0,0	0,0	15,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>120</b>	<b>3,4</b>	<b>5,1</b>	<b>15,7</b>	<b>121</b>	<b>20,8</b>	<b>13,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,8</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>
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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,6
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	0,0	0,1	0,1	4,0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	4,4
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	50	5,3	5,4	7,2	96,0	9,4	11,5	75,1	1,1	0,0	1,6	3,0	1,5
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>540</b>	<b>12,8</b>	<b>16,8</b>	<b>68,0</b>	<b>464</b>	<b>70,7</b>	<b>67,2</b>	<b>228,7</b>	<b>4,4</b>	<b>15,0</b>	<b>1,8</b>	<b>3,1</b>	<b>11,7</b>
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	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	60,6	0,0	0,3	0,3
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>280</b>	<b>20,8</b>	<b>11,7</b>	<b>37,7</b>	<b>339</b>	<b>169,7</b>	<b>35,4</b>	<b>230,3</b>	<b>3,1</b>	<b>60,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>44,0</b>	<b>42,1</b>	<b>164,4</b>	<b>1198</b>	<b>336,6</b>	<b>145,0</b>	<b>600,2</b>	<b>9,1</b>	<b>113,8</b>	<b>2,0</b>	<b>3,5</b>	<b>30,8</b>

### 3 ДЕНЬ

#### Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	14,4	0,0	0,1	0,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>335</b>	<b>7,5</b>	<b>9,5</b>	<b>39,0</b>	<b>268</b>	<b>121,1</b>	<b>26,0</b>	<b>124,2</b>	<b>1,0</b>	<b>41,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>

#### Второй завтрак

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>50</b>	<b>16,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>

#### 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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4

16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	0,0	0,1	0,1	2,8
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	12,0	0,1	0,1	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,8	5,6	1,2	78	5,9	5,0	41,6	0,5	15,1	0,0	0,0	0,2
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>510</b>	<b>15,3</b>	<b>14,8</b>	<b>67,2</b>	<b>446</b>	<b>66,8</b>	<b>107,2</b>	<b>236,0</b>	<b>4,8</b>	<b>27,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>

Уплотненный полдник

-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	29,9	0,1	0,2	0,6
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>320</b>	<b>5,7</b>	<b>4,2</b>	<b>26,2</b>	<b>162</b>	<b>132,8</b>	<b>25,3</b>	<b>129,7</b>	<b>1,1</b>	<b>29,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>29,0</b>	<b>28,9</b>	<b>144,0</b>	<b>927</b>	<b>336,7</b>	<b>167,5</b>	<b>500,8</b>	<b>9,1</b>	<b>98,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>

#### 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	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	0,1	15,0	0,0	0,1	0,4
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	14,4	0,1	0,1	0,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>335</b>	<b>10,9</b>	<b>9,5</b>	<b>44,5</b>	<b>305</b>	<b>259,9</b>	<b>44,5</b>	<b>231,6</b>	<b>0,9</b>	<b>50,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>

Второй завтрак

-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,6
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>4,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>87</b>	<b>124,0</b>	<b>15,0</b>	<b>95,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>

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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,2	30	6,4	5,7	13,1	0,3	0,0	0,0	0,0	1,2
14/2	Суп картофельный с пшеничной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	0,0	0,1	0,1	3,9
292/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами	150	14,4	18,9	26,5	277	28,6	35,6	158,3	1,9	49,7	0,1	0,2	6,4
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>520</b>	<b>19,4</b>	<b>27,6</b>	<b>69,9</b>	<b>542</b>	<b>57,2</b>	<b>67,1</b>	<b>240,7</b>	<b>4,1</b>	<b>49,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>12,7</b>

Уплотненный полдник

14/12	Булочка дорожная	70	5,4	7,7	38,7	244	33,8	9,2	55,1	0,6	27,9	0,1	0,1	0,1
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	0,1	0,4	0,2
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>340</b>	<b>18,8</b>	<b>25,0</b>	<b>56,4</b>	<b>522</b>	<b>132,9</b>	<b>29,7</b>	<b>257,2</b>	<b>4,8</b>	<b>201,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>53,8</b>	<b>64,6</b>	<b>181,8</b>	<b>1456</b>	<b>574,0</b>	<b>156,4</b>	<b>824,5</b>	<b>10,0</b>	<b>311,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>17,4</b>

#### 5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	14,4	0,1	0,1	0,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>335</b>	<b>7,0</b>	<b>8,8</b>	<b>44,0</b>	<b>277</b>	<b>95,8</b>	<b>30,8</b>	<b>165,3</b>	<b>1,2</b>	<b>34,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>
Второй завтрак														
-	Бананы	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>15,0</b>	<b>72</b>	<b>8,0</b>	<b>42,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>
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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1,7	5,1	7,9	82	20,3	12,3	25,9	0,6	0,0	0,0	0,1	4,8
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	3,5	3,7	19,0	122	69,7	19,7	83,8	0,4	14,5	0,1	0,1	0,3
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,6	7,1	6,6	120	8,3	10,6	67,2	1,0	20,7	0,0	0,1	0,1
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>510</b>	<b>16,0</b>	<b>16,3</b>	<b>66,6</b>	<b>464</b>	<b>128,7</b>	<b>67,0</b>	<b>228,8</b>	<b>3,2</b>	<b>35,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10/150	Сырники из творога со сметаной	100	20,8	5,5	16,4	200	105,5	22,3	163,6	0,5	13,3	0,1	0,2	0,2
-		10	0,2	1,3	0,3	14	7,7	0,8	5,3	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>280</b>	<b>22,4</b>	<b>7,1</b>	<b>28,9</b>	<b>268</b>	<b>120,4</b>	<b>32,4</b>	<b>200,6</b>	<b>1,3</b>	<b>19,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>47,4</b>	<b>33,2</b>	<b>154,4</b>	<b>1081</b>	<b>353,0</b>	<b>172,2</b>	<b>622,6</b>	<b>6,3</b>	<b>89,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>16,7</b>

## 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	0,0	0,3	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,8	6,3	25,7	180	104,7	46,8	155,6	1,2	30,0	0,1	0,1	0,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>380</b>	<b>15,8</b>	<b>14,3</b>	<b>39,0</b>	<b>345</b>	<b>181,5</b>	<b>59,0</b>	<b>302,2</b>	<b>2,7</b>	<b>187,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>

### 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	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>120</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>18,5</b>	<b>102</b>	<b>5,8</b>	<b>4,0</b>	<b>18,0</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### 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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	0,0	0,0	0,1	8,3
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	4,4

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	3,3	0,0	0,0	0,2
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>510</b>	<b>13,0</b>	<b>11,4</b>	<b>60,7</b>	<b>389</b>	<b>78,6</b>	<b>69,4</b>	<b>218,8</b>	<b>3,4</b>	<b>18,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	26,3	0,0	0,1	0,3
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>320</b>	<b>5,8</b>	<b>4,8</b>	<b>54,2</b>	<b>279</b>	<b>87,9</b>	<b>38,6</b>	<b>136,5</b>	<b>3,3</b>	<b>26,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>35,5</b>	<b>33,2</b>	<b>172,5</b>	<b>1115</b>	<b>353,8</b>	<b>171,1</b>	<b>675,5</b>	<b>9,8</b>	<b>234,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>17,9</b>

## 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	0,0	0,0	0,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	150	2,8	2,0	11,3	71	82,8	20,4	76,1	0,7	9,0	0,0	0,1	0,4
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	14,4	0,0	0,1	0,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>335</b>	<b>9,8</b>	<b>8,2</b>	<b>42,7</b>	<b>281</b>	<b>252,4</b>	<b>37,1</b>	<b>201,9</b>	<b>1,0</b>	<b>44,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>

#### Второй завтрак

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>50</b>	<b>16,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>

#### 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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	0,0	0,0	0,0	10,2
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	0,0	0,1	0,1	3,9
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,0	9,2	6,9	141	9,0	11,9	81,3	1,1	17,9	0,0	0,1	0,3
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>540</b>	<b>17,9</b>	<b>20,2</b>	<b>80,2</b>	<b>561</b>	<b>70,6</b>	<b>61,3</b>	<b>209,3</b>	<b>3,7</b>	<b>25,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>

#### Уплотненный полдник

-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	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	0,1	0,4	0,2
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>350</b>	<b>17,1</b>	<b>21,5</b>	<b>33,5</b>	<b>394</b>	<b>100,6</b>	<b>24,5</b>	<b>237,6</b>	<b>3,0</b>	<b>175,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>45,2</b>	<b>50,3</b>	<b>168,0</b>	<b>1286</b>	<b>439,5</b>	<b>131,8</b>	<b>659,8</b>	<b>9,9</b>	<b>245,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>25,7</b>

### 8 ДЕНЬ

#### Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
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	0,1	0,1	0,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>335</b>	<b>6,9</b>	<b>9,8</b>	<b>42,4</b>	<b>282</b>	<b>96,5</b>	<b>34,9</b>	<b>132,4</b>	<b>1,2</b>	<b>38,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>
Второй завтрак														
-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	0,0	0,0	15,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>120</b>	<b>3,4</b>	<b>5,1</b>	<b>15,7</b>	<b>121</b>	<b>20,8</b>	<b>13,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,8</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>
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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,6	1,8	3,7	36	5,2	7,5	15,8	0,2	0,0	0,0	0,0	1,2
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1,7	5,1	7,9	82	20,3	12,3	25,9	0,6	0,0	0,0	0,1	4,8
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	150	9,9	9,0	17,4	186	17,1	30,4	139,4	2,1	0,0	0,1	0,1	8,0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>520</b>	<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>59,1</b>	<b>435</b>	<b>54,6</b>	<b>62,2</b>	<b>215,7</b>	<b>4,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	29,9	0,1	0,2	0,6
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>320</b>	<b>6,3</b>	<b>4,3</b>	<b>37,9</b>	<b>212</b>	<b>143,2</b>	<b>31,3</b>	<b>140,2</b>	<b>3,2</b>	<b>29,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>31,3</b>	<b>35,6</b>	<b>155,0</b>	<b>1049</b>	<b>315,1</b>	<b>141,3</b>	<b>518,3</b>	<b>9,5</b>	<b>70,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>34,7</b>

## 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	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	14,4	0,1	0,1	0,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>335</b>	<b>8,0</b>	<b>8,9</b>	<b>41,1</b>	<b>275</b>	<b>117,4</b>	<b>34,0</b>	<b>141,7</b>	<b>0,8</b>	<b>41,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>

### Второй завтрак

-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>50</b>	<b>16,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>

### 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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	0,0	0,1	0,1	4,0
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	12,0	0,1	0,1	0,0

16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	6,5	5,2	7,7	102	5,8	12,0	74,4	1,3	0,0	0,0	0,1	0,0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>510</b>	<b>15,4</b>	<b>15,0</b>	<b>70,1</b>	<b>460</b>	<b>55,7</b>	<b>105,9</b>	<b>246,9</b>	<b>5,1</b>	<b>12,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>
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	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	60,6	0,0	0,3	0,3
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>280</b>	<b>20,2</b>	<b>11,6</b>	<b>26,0</b>	<b>290</b>	<b>159,3</b>	<b>29,4</b>	<b>219,8</b>	<b>1,0</b>	<b>60,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>44,0</b>	<b>35,8</b>	<b>148,9</b>	<b>1075</b>	<b>348,4</b>	<b>178,3</b>	<b>619,4</b>	<b>9,1</b>	<b>114,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>15,2</b>

## 10 ДЕНЬ

### Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	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	0,0	0,0	0,1
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,8	6,3	25,7	180	104,7	46,8	155,6	1,2	30,0	0,1	0,1	0,4
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>340</b>	<b>9,7</b>	<b>10,5</b>	<b>44,3</b>	<b>307</b>	<b>213,0</b>	<b>62,6</b>	<b>241,8</b>	<b>1,9</b>	<b>51,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>

### 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	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>120</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>18,5</b>	<b>102</b>	<b>5,8</b>	<b>4,0</b>	<b>18,0</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>

### 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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,6
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	0,0	0,0	0,1	8,3
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	23,7	0,1	0,1	0,7
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>520</b>	<b>18,3</b>	<b>21,9</b>	<b>66,9</b>	<b>528</b>	<b>60,8</b>	<b>54,6</b>	<b>191,8</b>	<b>3,5</b>	<b>23,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>

### 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	0,1	0,0	0,1
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	16,2	0,1	0,1	0,3
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>370</b>	<b>11,3</b>	<b>7,3</b>	<b>90,5</b>	<b>466</b>	<b>97,8</b>	<b>44,2</b>	<b>165,7</b>	<b>3,8</b>	<b>21,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>40,2</b>	<b>42,4</b>	<b>220,3</b>	<b>1403</b>	<b>377,4</b>	<b>165,5</b>	<b>617,4</b>	<b>9,6</b>	<b>98,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>15,2</b>

## 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	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	14,4	0,0	0,1	0,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>335</b>	<b>7,1</b>	<b>8,2</b>	<b>38,8</b>	<b>256</b>	<b>114,5</b>	<b>16,1</b>	<b>98,7</b>	<b>0,4</b>	<b>41,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>
Второй завтрак														
-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,6
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>4,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>87</b>	<b>124,0</b>	<b>15,0</b>	<b>95,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>
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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	0,0	0,1	0,1	2,8
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	4,4
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	3,3	0,0	0,0	0,2
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>510</b>	<b>14,5</b>	<b>12,1</b>	<b>71,6</b>	<b>440</b>	<b>96,6</b>	<b>92,2</b>	<b>271,2</b>	<b>3,9</b>	<b>18,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	150	0,2	0,0	7,4	29	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	26,3	0,0	0,1	0,3
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>320</b>	<b>5,2</b>	<b>4,7</b>	<b>46,2</b>	<b>243</b>	<b>77,6</b>	<b>32,6</b>	<b>126,0</b>	<b>1,2</b>	<b>26,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>31,6</b>	<b>27,5</b>	<b>167,6</b>	<b>1026</b>	<b>412,7</b>	<b>155,9</b>	<b>590,9</b>	<b>5,6</b>	<b>96,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,1</b>

## 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	0,0	0,0	0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	0,1	15,0	0,0	0,1	0,4
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	14,4	0,1	0,1	0,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>335</b>	<b>9,7</b>	<b>10,5</b>	<b>46,4</b>	<b>317</b>	<b>161,1</b>	<b>39,0</b>	<b>173,1</b>	<b>0,9</b>	<b>49,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>

### Второй завтрак

-	Бананы	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>15,0</b>	<b>72</b>	<b>8,0</b>	<b>42,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>

### 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	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
14/2	Суп картофельный с пшеничной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	0,0	0,1	0,1	3,9
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,8	5,6	1,2	78	5,9	5,0	41,6	0,5	15,1	0,0	0,0	0,2
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>510</b>	<b>14,6</b>	<b>14,8</b>	<b>68,7</b>	<b>461</b>	<b>36,6</b>	<b>36,6</b>	<b>142,7</b>	<b>3,0</b>	<b>22,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>

### 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	150	0,2	0,0	3,8	15	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	0,1	0,4	0,2
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>	<b>290</b>	<b>14,2</b>	<b>18,1</b>	<b>13,5</b>	<b>272</b>	<b>93,1</b>	<b>21,1</b>	<b>208,6</b>	<b>2,6</b>	<b>173,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>40,6</b>	<b>44,4</b>	<b>143,7</b>	<b>1122</b>	<b>298,8</b>	<b>138,7</b>	<b>552,4</b>	<b>7,1</b>	<b>244,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>16,2</b>
	<b>Итого за период</b>	<b>15425</b>	<b>482,3</b>	<b>479,2</b>	<b>2007,4</b>	<b>13989</b>	<b>4575,6</b>	<b>1918,9</b>	<b>7456,7</b>	<b>104,3</b>	<b>1815,0</b>	<b>7,7</b>	<b>11,2</b>	<b>239,1</b>
	<b>Сред. за одинь день</b>	<b>1285</b>	<b>40,2</b>	<b>39,9</b>	<b>167,3</b>	<b>1166</b>	<b>381,3</b>	<b>159,9</b>	<b>621,4</b>	<b>8,7</b>	<b>151,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>19,9</b>

