



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

Согласовано
Директор ОУ "Мушкетерский районный центр образования"
Л.Я. Хабибуллина

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

Э.И. Ибрагимова - 688 088
Эльза Ильдусовна
ИНН 1800020438

ЦИКЛИЧНОЕ ОЕННИЙ (ЗНМНИЙ) ДУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛОМОВСКОГО РАЙОНА РТ НА 2026 г.

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг			Вита-мин С, мг
			всего	всего	всего		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	B ₆	

1 НЕДЕЛЯ
1 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	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	0,0	0,1
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	0,1	0,2
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	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		340	9,4	8,7	42,0	279	236,8	40,8	254,4	1,3	42,9	0,1	0,2	0,2	0,6
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	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0

Обед															
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	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	0,0	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	0,0	10,2
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	0,1	0,1	3,7
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	0,1	0,7
Итого за 'Обед'		520	19,5	22,2	76,3	571	69,7	68,4	216,3	3,2	23,7	0,2	0,2	0,2	14,9

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	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	0,0
27/10	Чай полусливочный	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	5,5	25,9	170	95,4	67,1	147,2	2,1	30,0	0,1	0,2	0,2	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'		380	10,5	9,9	57,1	351	107,4	77,0	193,2	2,9	32,7	0,2	0,2	0,2	0,4
Итого за день		1340	39,8	41,2	187,0	1252	429,9	195,2	675,0	9,6	99,3	0,6	0,6	0,6	25,9

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	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	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	0,0	0,6
11/4	Каша пшеничная 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	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	7,0	8,4	43,1	274	75,4	29,5	111,3	0,8	36,2	0,1	0,1	0,1	0,9

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	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	0,0
Итого за 'Второй завтрак'		120	3,4	5,1	15,7	121	20,8	13,0	30,0	0,8	2,0	0,1	0,0	0,0	15,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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	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	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	0,0	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	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	0,1	4,4
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	50	4,7	3,3	9,6	125	16,1	9,6	41,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4
Итого за 'Обед'		540	12,2	14,7	70,4	493	77,4	65,3	195,1	3,9	15,0	0,2	0,2	0,2	11,5

Уплотненный полдник

-	Батон	20	1,5	1,0	7,5	44	4,4	6,6	17,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	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	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	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	6,1	5,5	53,3	285	85,3	35,8	121,9	2,9	26,3	0,1	0,1	0,1	3,3
Итого за день		1315	28,7	33,7	182,4	1172	258,8	143,6	458,3	8,5	79,5	0,5	0,5	0,5	30,7

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	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	0,0
3/10	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	0,1	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	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	7,5	9,5	39,0	268	121,1	26,0	124,2	1,0	41,9	0,1	0,2	0,2	0,5

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
Итого за 'Второй завтрак'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	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
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
Итого за 'Обед'		490	20,2	25,0	73,4	531	81,9	81,9	270,2	4,4	49,7	0,3	0,3	9,5

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
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
Итого за 'Уплотненный полдник'		280	19,9	10,8	26,9	284	161,9	32,2	234,4	1,3	60,6	0,1	0,3	0,3
Итого за день		1205	48,0	45,8	150,9	1133	380,9	149,0	639,7	8,9	152,2	0,5	0,7	20,3

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
Итого за 'Завтрак'		335	10,9	9,5	44,5	305	259,9	44,5	231,6	0,9	50,4	0,1	0,2	0,8

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
Итого за 'Второй завтрак'		100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,6

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	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 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
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
Итого за 'Обед'		540	14,5	17,3	63,7	457	42,0	92,5	206,5	4,6	27,1	0,3	0,2	6,5

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

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
Итого за 'Второй завтрак'		120	0,9	2,7	18,5	102	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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
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
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
Итого за 'Обед'		510	14,7	10,9	70,3	431	59,9	50,9	181,2	3,0	10,5	0,2	0,1	9,7

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
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	6,3	4,3	37,9	212	143,2	31,3	140,2	3,2	29,9	0,1	0,2	3,6
Итого за день		1330	37,8	32,3	165,8	1090	390,4	145,2	641,6	9,3	229,9	0,5	0,8	13,8

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
Итого за 'Завтрак'		335	9,8	8,2	42,7	281	252,4	37,1	201,9	1,0	44,4	0,1	0,2	0,8

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
Итого за 'Второй завтрак'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	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
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	0,1	3,7
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

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
------	--	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	------	-----	-----	-----

Итого за 'Обед' 540 16,5 19,5 72,6 519 90,6 79,3 246,1 4,0 32,9 0,3 0,3 18,9

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
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

Итого за 'Уплотненный полдник' 380 8,5 8,8 61,6 356 82,4 33,2 140,4 1,2 29,0 0,1 0,1 0,3

Итого за день 1355 35,1 37,0 188,5 1207 441,3 158,6 599,4 8,5 106,2 0,5 0,6 29,9

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

Итого за 'Завтрак' 335 6,9 9,8 42,4 282 96,5 34,9 132,4 1,2 38,2 0,1 0,1 1,0

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

Итого за 'Второй завтрак' 120 3,4 5,1 15,7 121 20,8 13,0 30,0 0,8 2,0 0,1 0,0 15,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	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

Итого за 'Обед' 520 14,7 16,4 59,1 435 54,6 62,2 215,7 4,3 0,0 0,2 0,2 15,2

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
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

Итого за 'Уплотненный полдник' 290 14,5 17,5 26,1 316 106,1 29,9 233,7 5,0 173,1 0,1 0,4 3,2

Итого за день 1265 39,5 48,8 143,2 1153 278,0 140,0 611,9 11,3 213,3 0,5 0,8 34,3

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
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	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
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
Итого за 'Завтрак'		335	8,0	8,9	41,1	275	117,4	34,0	141,7	0,8	41,9	0,1	0,1

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
Итого за 'Второй завтрак'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0

Обед													
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	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	0,4
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
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
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
Итого за 'Обед'		510	16,0	14,3	78,2	494	55,0	55,9	192,8	3,7	7,2	0,2	0,2

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
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
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
Итого за 'Уплотненный полдник'		280	20,2	11,6	26,0	290	159,3	29,4	219,8	1,0	60,6	0,1	0,3
Итого за день		1225	44,6	35,2	156,9	1108	347,7	128,3	565,3	7,7	109,7	0,4	0,6

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
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
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	0,6
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
Итого за 'Завтрак'		340	9,7	10,5	44,3	307	213,0	62,6	241,8	1,9	51,0	0,2	0,2

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
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0
Итого за 'Второй завтрак'		120	0,9	2,7	18,5	102	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0
Обед													
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

-	Хлеб ржаной	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
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
Итого за 'Обед'		490	17,8	20,1	64,2	501	50,6	48,8	180,4	3,1	23,7	0,1	0,2	10,2

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 пшенная 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

Итого за 'Уплотненный полдник'

370	11,3	7,3	90,5	466	97,8	44,2	165,7	3,8	21,2	0,2	0,1	0,1	3,4
-----	------	-----	------	-----	------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----	-----

Итого за день

1320	39,7	40,6	217,6	1376	367,2	159,7	606,0	9,2	98,0	0,5	0,5	14,6
------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	-----	------	-----	-----	------

11 ДЕНЬ

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	50	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

Итого за 'Завтрак'

380	7,1	8,2	38,8	256	114,5	16,1	98,7	0,4	41,9	0,1	0,1	0,1	0,5
-----	-----	-----	------	-----	-------	------	------	-----	------	-----	-----	-----	-----

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
---	--------	-----	-----	-----	------	----	-------	------	------	-----	------	-----	-----	-----

Итого за 'Второй завтрак'

100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,2	0,6
-----	-----	-----	------	----	-------	------	------	-----	------	-----	-----	-----	-----

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	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
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,4	30	7,3	10,3	14,9	0,2	0,0	0,0	0,0	1,4
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

Итого за 'Обед'

540	14,8	13,9	75,0	470	103,9	102,5	286,1	4,1	18,3	0,4	0,3	9,0
-----	------	------	------	-----	-------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-----

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
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

Итого за 'Уплотненный полдник'

320	5,7	4,2	29,9	176	132,9	25,3	129,7	1,1	29,9	0,1	0,2	0,6
-----	-----	-----	------	-----	-------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----

Итого за день

1340	32,4	28,9	154,7	988	475,3	158,8	609,5	5,7	100,1	0,5	0,7	10,7
------	------	------	-------	-----	-------	-------	-------	-----	-------	-----	-----	------

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
Итого за 'Завтрак'		335	9,7	10,5	46,4	317	161,1	39,0	173,1	0,9	49,4	0,1	0,2	0,7
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
Итого за 'Второй завтрак'		100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	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
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
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
Итого за 'Обед'		510	15,8	17,0	66,0	469	39,7	92,2	222,4	4,9	32,7	0,3	0,2	5,4
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
Итого за 'Уплотненный полдник'		290	14,2	18,1	13,5	272	93,1	21,1	208,6	2,6	173,1	0,1	0,4	0,2
Итого за день		1235	41,7	46,6	141,0	1130	302,0	194,3	632,2	8,9	255,2	0,5	0,8	16,2
Итого за период		15470	483,7	477,5	2017,9	14062	4583,1	1926,6	7451,4	104,3	1820,7	6,2	8,4	239,4