

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

Согласовано
Директор ОУ
/И.М. Хареева/

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ (ЛЕТНЕЕ) 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 2025 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			Вита-мин С, мг
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B	B ₁	
1 НЕДЕЛЯ														
1 ДЕНЬ														
Завтрак														
-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	3,58	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,31
Итого		355	8,48	10,11	64,15	375,12	100,23	34,33	182,53	1,59	36,4	28,6	0,15	0,31
Второй завтрак														
-	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	28,2/1,8	0,46	1,79	2,8	27,81	12,42	5,35	9,57	0,17	0	568,89	0,01	10,16
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	1,43	12,17	66,90	9,37	13,26	33,35	0,55	0	785,16	0,06	3,67
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	112,5/37,5	13,48	14,69	28,18	298,36	15,24	25,31	121,02	1,24	23,73	996,78	0,05	0,69
Итого		510	18,29	18,2	74,08	522,88	64,03	63,58	200,11	2,84	23,73	2823,83	0,15	14,76
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,87	5,99	25,86	174,76	95,42	67,05	147,22	2,05	30	19,58	0,14	0,39

-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
	Итого	430	8,4	6,63	55,31	305,74	111,53	76,05	158,22	4,26	30	49,58	0,17	10,39
	Итого за день	1395	35,67	35,04	203,84	1246,98	282,79	177,96	547,86	10,09	90,13	2902,01	0,48	27,46

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	4,91	4,58	24,47	157,58	72,57	29,04	109,02	0,78	16,2	18,6	0,11	0,31
	Итого	335	7,44	9,15	47,97	301,16	82	39,36	136,77	1,43	36,2	33,93	0,16	0,9

Второй завтрак

-	Кисломолочный продукт	100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15
	Итого	100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	1,42	5,91	38,60	21,45	11,45	24,34	0,41	0	728,4	0,03	8,33
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	117/3	2,49	2,83	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1	4,36
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	50	6,47	6,54	6,54	109,93	9,94	11,51	75,81	1,06	10	7,5	0,03	1,5
	Итого	500	12,14	11,16	61,73	387,88	67,14	54,51	188,48	3,44	25	771,79	0,19	15,39

Уплотненный полдник

27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
10/5	Запеканка творожная с изюмом	125/5	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
	Итого	350	25,83	16,55	56,28	476,20	184,25	32	265,36	1,13	72,81	35,75	0,1	0,29
	Итого за день	1285	46,01	37,16	171,58	1190,11	348,39	134,87	602,61	6,4	134,01	871,47	0,48	31,58

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	112,5/37,5	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	3,45	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,31
	Итого	335	7,54	8,94	47,43	296,69	121,2	26,03	124,15	0,96	41,9	30,38	0,1	0,51

Второй завтрак

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	1,84	13,19	78,82	20,74	21,78	59,44	1,15	0	654,48	0,12	2,76
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,24	2,38	27,29	147,15	8,43	5,74	31,86	0,58	7,2	7,2	0,05	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,49	10,13	6,56	151,09	8,97	11,93	81,28	1,14	17,85	2,48	0,03	0,3
Итого		500	18,63	14,64	77,97	506,88	65,14	59,11	208,75	3,75	25,05	1137,16	0,23	3,3
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	4,37	30,38	175,65	70,36	23,23	94,42	0,4	26,25	15,19	0,04	0,29
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		430	6,45	5,01	63,49	321,19	87,99	32,65	106,17	2,64	26,25	45,52	0,07	10,88
Итого за день		1365	32,67	28,59	198,24	1163,27	274,33	117,79	439,07	7,35	93,2	1213,06	0,4	14,69

4 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,9	4,11	24,46	153,21	72,42	29,04	108,82	0,78	14,4	16,8	0,11	0,31
Итого		340	9,99	7,71	47,89	298,20	179,24	44,44	194,32	1,47	35,4	33,8	0,16	0,38
Второй завтрак														
-	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	1,79	2,7	26,96	10,22	5,79	11,4	0,37	0	2,47	0	0,58
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,3	2,9	10,12	70,80	8,3	13,76	34,18	0,5	0	583,68	0,05	3,9
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,65	3,08	19,07	113,79	7,47	55,92	82,53	1,92	12	10,75	0,11	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	50	5,82	5,59	1,22	78,41	5,9	4,98	41,6	0,47	15,08	7,95	0,02	0,22

	Итого	530	13,28	13,73	64,72	424,09	40,48	87,72	188,58	4,33	27,08	613,45	0,21	5,9
	Уплотненный полдник													
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	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
	Итого	340	18,09	24,99	44,74	473,07	122,46	23,73	246,68	2,71	200,99	100,64	0,12	0,3
	Итого за день	1310	41,86	46,53	167,65	1238,59	349,18	159,89	636,58	9,91	263,47	747,89	0,5	8,58

5 ДЕНЬ

	Завтрак													
-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	75/75	2,68	1,97	10,86	69,96	87,52	9,98	62,78	0,09	15	6,75	0,03	0,39
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	3,58	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,31
	Итого	355	11,01	12,04	67,57	416,01	187,53	44,31	245,31	1,66	51,4	35,35	0,18	0,7
	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	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1	1,67	7,94	48,00	19,05	12,26	25,61	0,58	0	607,68	0,02	4,76
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	3,52	3,67	18,96	122,01	69,65	19,66	83,75	0,42	14,54	13,92	0,06	0,32
7	Котлеты из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	7,12	6,56	120,34	8,32	10,63	67,18	0,95	20,72	3,95	0,04	0,13
	Итого	500	14,82	12,75	64,39	420,17	124,02	62,21	212,71	2,83	35,26	1098,55	0,15	5,45
	Уплотненный полдник													
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,29	3,79	14,21	107,16	125,88	15,85	98,22	0,3	27	13,5	0,05	0,55
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
	Итого	430	6,85	4,43	47,32	252,70	143,51	25,27	109,97	2,54	27	43,83	0,08	11,14
	Итого за день	1385	36,78	30,72	185,18	1144,51	579,06	146,79	662,99	7,13	123,66	1177,73	0,44	17,89

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	147/3	5,78	6,32	25,7	179,98	104,73	46,82	155,59	1,15	30	16,88	0,14	0,39
Итого		335	8,28	10,89	45,54	309,00	112,64	56,72	182,59	1,77	50	31,88	0,19	0,39
Второй завтрак														
-	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	1,29	2,84	10,3	70,88	10	13,55	37,65	0,51	0	585,36	0,05	4,02
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,24	2,38	27,29	147,15	8,43	5,74	31,86	0,58	7,2	7,2	0,05	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	50	6,1	3,19	7,03	81,13	16,06	21,63	89,94	0,58	3,3	0,2	0,04	0,17
Итого		500	14,37	8,7	75,55	428,97	61,49	60,58	195,62	2,55	10,5	1065,76	0,17	4,43
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	4,91	4,58	24,47	157,58	72,57	29,04	109,02	0,78	16,2	18,6	0,11	0,31
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10
Итого		430	8,54	5,32	68,68	349,32	80,79	71,04	137,02	1,4	16,2	138,6	0,15	10,31
Итого за день		1365	31,69	25,01	200,07	1130,53	261,92	192,34	522,23	7,12	76,7	1236,24	0,52	17,13

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	3,45	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,31
Итого		355	8,01	9,98	61	362,42	84,76	25,46	111,51	1,36	36,4	28,93	0,11	0,9
Второй завтрак														
-	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Обед														

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	1,43	12,17	66,90	9,37	13,26	33,35	0,55	0	785,16	0,06	3,67
21/4	Пюре гороховое	120	11,94	2,82	33,18	195,48	64,85	59	182,06	3,76	9,6	11,32	0,35	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	7,77	6,83	6,98	120,35	5,82	11,96	74,39	1,33	0	0,25	0,03	0

Итого	500	23,42	11,45	83,94	516,86	88,63	91,49	308,67	6,71	9,6	805,33	0,47	4,87
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	------------	---------------	-------------	-------------

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	146,3/3,7	3,89	4,37	30,38	175,65	70,36	23,23	94,42	0,4	26,25	15,19	0,04	0,29
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10

Итого	430	6,42	5,01	59,83	306,63	86,47	32,23	105,42	2,61	26,25	45,19	0,07	10,29
--------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------

Итого за день	1385	38,35	26,54	215,07	1229,15	266,86	153,18	532,6	12,08	72,25	879,45	0,66	18,06
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	112,5/37,5	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,39	4,59	23,7	152,51	87,07	24,57	104,69	0,52	18,18	17,4	0,07	0,4

Итого	335	7,95	10,08	48,97	314,82	138,74	39,46	163,08	1,19	45,68	35,78	0,13	0,6
--------------	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------

Второй завтрак

-	Кисломолочный продукт	100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15
---	-----------------------	-----	-----	-----	-----	-------	----	---	----	-----	---	----	------	----

Итого	100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15
--------------	------------	------------	------------	------------	--------------	-----------	----------	-----------	------------	----------	-----------	-------------	-----------

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1	1,67	7,94	48,00	19,05	12,26	25,61	0,58	0	607,68	0,02	4,76
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	112,5/37,5	11,79	11,74	16,4	216,87	17,12	30,38	139,44	2,06	0	15	0,1	8,01

Итого	480	15,53	13,7	55,27	394,70	63,17	62,3	201,22	3,52	0	1095,68	0,15	13,01
--------------	------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	-------------	----------	----------------	-------------	--------------

Уплотненный полдник

27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	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

Итого	340	18,31	19,65	60,34	485,35	103,53	23,71	237,83	3,09	178,13	75,28	0,12	0,25
Итого за день	1255	42,39	43,73	170,18	1219,74	320,44	134,47	614,13	8,2	223,81	1236,74	0,43	28,86

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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 полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	3,58	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,31
Итого		340	9,57	7,18	45,08	278,76	193,12	35,83	223,03	1,22	35,4	29	0,13	0,38

Второй завтрак

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0
Итого		100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	28,2/1,8	0,46	1,79	2,8	27,81	12,42	5,35	9,57	0,17	0	568,89	0,01	10,16
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,3	2,9	10,12	70,80	8,3	13,76	34,18	0,5	0	583,68	0,05	3,9
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	2,38	27,29	147,15	8,43	5,74	31,86	0,58	7,2	7,2	0,05	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,49	10,13	6,56	151,09	8,97	11,93	81,28	1,14	17,85	2,48	0,03	0,3
Итого		530	16,59	17,57	78,38	530,99	46,71	44,05	175,76	3,46	25,05	1170,85	0,17	15,56

Уплотненный полдник

31/10	Чай с молоком	112,5/37,5	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
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
10/150	Сырники из творога со сметаной	100/10	20,83	5,49	16,41	200,27	105,52	22,26	163,64	0,51	13,3	3,6	0,05	0,23
			0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	3,2	0	0,02

Итого

Итого за день

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	147/3	5,78	6,32	25,7	179,98	104,73	46,82	155,59	1,15	30	16,88	0,14	0,39
Итого		335	8,31	10,89	49,2	323,56	114,16	57,14	183,34	1,8	50	32,21	0,19	0,98

Второй завтрак

-	Сок в ассортименте	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	1,43	12,17	66,90	9,37	13,26	33,35	0,55	0	785,16	0,06	3,67
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	112,5/37,5	13,48	14,69	28,18	298,36	15,24	25,31	121,02	1,24	23,73	996,78	0,05	0,69
Итого		480	17,83	16,41	71,28	495,07	51,61	58,23	190,54	2,67	23,73	2254,94	0,14	4,6
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	117/3	2,49	2,83	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1	4,36
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	50	6,1	3,19	7,03	81,13	16,06	21,63	89,94	0,58	3,3	0,2	0,04	0,17
Итого		350	10,72	6,26	42,55	268,64	43,33	45,91	159,4	1,49	18,3	27,49	0,14	4,53
Итого за день		1265	37,36	33,66	173,33	1130,52	216,1	165,28	540,28	7,36	92,03	2314,64	0,48	12,11

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	150	2,73	2,05	18,14	97,18	82,98	20,23	75,82	0,68	9	6,48	0,02	0,39
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	4,91	4,58	24,47	157,58	72,57	29,04	109,02	0,78	16,2	18,6	0,11	0,31
Итого		335	9,99	11,16	58,67	368,64	163,35	59,17	211,84	2,07	45,2	40,08	0,18	0,7

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	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	1,79	2,7	26,96	10,22	5,79	11,4	0,37	0	2,47	0	0,58
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	1,84	13,19	78,82	20,74	21,78	59,44	1,15	0	654,48	0,12	2,76
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,65	3,08	19,07	113,79	7,47	55,92	82,53	1,92	12	10,75	0,11	0
7	Биточки из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	7,12	6,56	120,34	8,32	10,63	67,18	0,95	20,72	3,95	0,04	0,13
Итого		530	16,88	14,2	73,13	474,03	55,34	101,39	239,42	5,46	32,72	680,25	0,3	4,67

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,29	3,79	14,21	107,16	125,88	15,85	98,22	0,3	27	13,5	0,05	0,55
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10
Итого		430	7,92	4,53	58,42	298,90	134,1	57,85	126,22	0,92	27	133,5	0,09	10,55
Итого за день		1395	38,89	31,39	196,12	1197,19	476,79	233,41	672,48	8,55	114,92	853,83	0,6	16,52

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	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	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	3,45	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,31
Итого		355	7,98	9,98	57,34	347,86	83,24	25,04	110,76	1,33	36,4	28,6	0,11	0,31

Второй завтрак

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

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	1,42	5,91	38,60	21,45	11,45	24,34	0,41	0	728,4	0,03	8,33
3/3	Картофельное пюре с маслом	117/3	2,49	2,83	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1	4,36
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	25/25	7,52	7,18	1,49	100,47	5,39	10,1	72,19	1,07	0	228	0,02	0,57
Итого		500	13,83	11,72	56	374,11	81	65,49	202,16	3,26	15	1456,69	0,18	13,5

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
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
Итого		400	15,08	17,73	35,42	358,32	106,23	23,94	203,38	4,39	173,09	104,06	0,09	10,78
Итого за день		1355	37,39	39,53	159,06	1123,52	277,47	118,47	523,3	10,38	224,49	1589,35	0,39	26,59

Итого за период

Средний за день

16060	472,03	414,82	2226,31	14291,44	4057,74	1848,37	6928,2	100,3	1599,08	16233,39	5,79	235,86
1338	39	35	186	1190,95	338	154	577	8	133	1353	0	20

