

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

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ (ЛЕТНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО
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 ₁			
1 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		
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		
Итого		445	10,77	11,6	79,41	457,12	131,27	44,44	236,87	1,99	41,2	32,6	0,18	0,42		
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	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		
Итого		630	22,43	22,75	91,66	646,94	85,43	82,57	257,23	3,8	28,48	3654,48	0,21	22,46		
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		
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		
Итого		500	10,26	7,88	65,92	366,11	130,63	89,46	187,67	4,67	36	53,49	0,19	10,47		
Итого за день		1675	43,96	42,33	247,29	1513,42	354,33	220,47	688,77	11,86	105,68	3740,57	0,59	35,35		

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		
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 пшенная 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		
Итого		425	9,87	10,99	62,95	386,58	108,72	52,42	181,76	1,9	41,6	40,2	0,2	1,12		

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	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		
Итого		620	16,25	14,92	77,73	499,21	86,73	72,67	257,44	4,7	32,75	929,41	0,24	18,98		

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		
Итого		380	25,86	16,55	57,77	482,01	184,29	32	265,36	1,14	72,81	35,75	0,1	0,29		
Итого за день		1525	52,58	42,76	204,05	1392,68	394,74	166,09	716,56	8,14	147,16	1035,36	0,57	35,39		

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		
Итого		425	9,89	10,57	61,98	378,12	155,35	34,04	160,84	1,26	48,2	35,05	0,14	0,65		

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	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 мясо 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		
Итого		620	24,54	19,8	97,71	652,34	83,17	77,37	281	5,07	33,99	1365,85	0,31	4,03		
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		
Итого		500	7,92	5,95	75,75	384,65	102,39	37,38	125,21	2,73	31,5	48,63	0,08	11,05		
Итого за день		1645	42,4	36,32	244,79	1453,62	340,91	148,79	567,05	9,06	113,69	1449,53	0,53	15,73		

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		
Итого		430	12,42	9,37	62,87	382,04	205,61	57,42	239,09	1,94	40,2	39,4	0,2	0,49		
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	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 пшенной 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		
Итого		670	17,75	18,65	81,59	549,37	57,72	115,52	256,69	5,89	36,11	739,82	0,27	7,39		
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		
Итого		370	18,12	24,99	45,49	476,09	122,48	23,73	246,68	2,71	200,99	100,64	0,12	0,3		
Итого за день		1570	48,79	53,11	200,25	1450,74	392,81	200,67	749,46	11,94	277,3	879,86	0,6	10,18		

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		
Итого		445	13,81	13,92	83,52	506,20	236,03	56,41	312,2	2,07	59,2	40,7	0,21	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		
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		
Итого		620	19,73	16,99	80,99	540,88	156,77	81,54	285,51	3,91	47,19	1320,15	0,21	6,6		
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		
Итого		500	8,4	5,26	56,35	302,46	169,01	28,52	129,77	2,61	32,4	46,6	0,09	11,36		
Итого за день		1665	46,04	37,67	226,76	1405,16	685,81	181,47	822,48	8,69	148,79	1407,45	0,54	19,45		

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		
Итого		425	11	13,3	60,19	398,97	149,77	75,62	242,96	2,35	60	37,5	0,25	0,52		
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	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		

Итого		620	18,95	11,28	94,89	544,87	80,22	81,07	266,96	3,51	13,62	1279,71	0,24	5,34		
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 пшенная 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		
Итого		500	10,21	6,3	79,76	409,03	95,35	76,85	158,82	1,57	19,44	142,32	0,17	10,37		
Итого за день		1645	40,66	30,98	245,14	1396,11	332,34	237,54	675,74	8,83	93,06	1459,53	0,67	18,23		

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		
Итого		445	10,14	11,43	75,2	440,11	110,47	32,55	142,07	1,66	41,2	33	0,14	1,12		
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	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		
Итого		620	30,51	15,32	105,23	660,59	113,57	118,88	407,03	8,83	12	967,41	0,6	5,85		

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		
Итого		500	7,89	5,94	71,35	367,17	100,56	36,88	124,31	2,69	31,5	48,23	0,08	10,35		
Итого за день		1665	49,04	32,79	262,08	1511,11	331,6	192,31	680,41	14,58	84,7	1048,64	0,83	19,32		

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		
Итого		425	10,44	12,1	64,04	402,29	178,73	51,95	212,76	1,58	53,24	42,25	0,18	0,76		
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	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		
Итого		580	18,91	16,52	67,79	480,15	78,61	78,53	254,1	4,53	0	1315,22	0,22	15,62		
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		
Итого		370	18,34	19,65	61,83	491,17	103,57	23,71	237,83	3,1	178,13	75,28	0,12	0,25		
Итого за день		1475	48,29	48,57	199,26	1398,48	375,91	163,19	716,69	9,61	231,37	1462,75	0,55	31,63		

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		
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	175,5/4,5	0,18	0,04	4,53	18,16	0,13	0	0	0,01	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		
Итого		430	11,86	8,67	59,6	357,97	224,14	45,94	277,37	1,61	40,2	33	0,16	0,49		
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	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		
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		
14/2	Суп картофельный с пшенной 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		
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 мясо 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		

Итого		670	22,29	24,14	99,5	694,25	66,85	61,77	245,87	4,82	33,99	1671,76	0,24	23,48		
Уплотненный полдник																
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		
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	248	7,74	0,78	5,31	0,02	6	3,2	0	0,02	
Итого		360	27,01	12,36	55,02	438,77	173,35	35,04	241,56	1,06	31,46	11,8	0,12	0,48		
Итого за день		1560	61,21	45,17	223,47	1529,50	464,34	142,75	764,8	7,49	105,65	1716,56	0,52	24,45		

-	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		
Итого		445	9,58	10,96	67,85	404,71	99,37	30,57	132,41	1,58	39,28	31	0,13	0,37		
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	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		
Итого		620	18,5	15,72	69,84	480,80	102,45	85,58	273,14	4,46	18,75	1795,39	0,24	16,53		
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		
	Итого	440	15,77	17,8	41,6	386,64	106,56	24,02	203,53	4,4	173,09	104,13	0,09	10,89		
	Итого за день	1605	44,35	44,58	189,59	1315,40	315,38	144,17	616,08	11,84	231,12	1930,52	0,47	29,79		
	Итого за период	19270	573,91	495,54	2701,68	17268,72	4833,74	2297,13	8538,44	122,37	1789,18	19912,35	7,24	272,01		
	Средний за день	1606	48	41	225	1439	403	191	712	10	149	1659	1	23		