

Согласовано  
Начальник МКУ "Управление  
образования" Муниципального  
района РТ  
Д.Я. Хабибуллин

Согласовано  
Заведующий МБДОУ "Музыкальный"  
Муниципального муниципального района  
РТ  
Д.М. Харисова

Утверждено  
Индивидуальный предприниматель  
Ибрагимова Э.И.  
/Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2024 Г.**

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ
			всего	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.											

**I НЕДЕЛЯ**  
**I ДЕНЬ**

**Завтрак**

-	Багон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	-	231,19	33,01	19,51	26,26
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252	25,68	10,89	18,28	1610,75	737,21	1173,98	33,91	17,91	25,91
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>425</b>	<b>10,17</b>	<b>2,16</b>	<b>11,12</b>	<b>1,71</b>	<b>71,63</b>	<b>420,7</b>	<b>30,21</b>	<b>15,27</b>	<b>22,74</b>	<b>3265,62</b>	<b>1542,01</b>	<b>2403,82</b>	<b>79,25</b>	<b>49,33</b>	<b>64,29</b>

**10:00**

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>400</b>	<b>182</b>	<b>291</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>

**Обед**

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	5,74	2,21	2,21	15,83	94,5804	19,96	12,76	16,36	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6
4/9	Плов из мяса пыпят-бройлдеров	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,026	21,96	11,1	16,53	4297,8	2473,03	3385,41	22,31	14,18	18,24
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>630</b>	<b>23,55</b>	<b>19,07</b>	<b>23,33</b>	<b>12,1</b>	<b>93,49</b>	<b>665,86</b>	<b>57,7</b>	<b>33,38</b>	<b>45,54</b>	<b>6570,7</b>	<b>3463,78</b>	<b>5017,24</b>	<b>103,71</b>	<b>63,76</b>	<b>83,74</b>

**Ужин**

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
3/9	Рагу из мяса пыпят-бройлдеров	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,49	32,93	19,16	26,04	4005,13	2555,97	3280,55	52,66	26,08	39,4
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>16,28</b>	<b>20,45</b>	<b>10,32</b>	<b>57,45</b>	<b>489,51</b>	<b>39,57</b>	<b>25,8</b>	<b>32,69</b>	<b>5468,88</b>	<b>3209,97</b>	<b>4339,43</b>	<b>140,95</b>	<b>100,39</b>	<b>120,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>55,22</b>	<b>37,5</b>	<b>55</b>	<b>24,14</b>	<b>232,9</b>	<b>1619,31</b>	<b>131,48</b>	<b>78,45</b>	<b>104,96</b>	<b>15705,2</b>	<b>8397,76</b>	<b>12051,5</b>	<b>324,51</b>	<b>214,08</b>	<b>269,32</b>

## 2 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	40,414	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>425</b>	<b>9,86</b>	<b>2,16</b>	<b>14,58</b>	<b>2,44</b>	<b>59,68</b>	<b>405,98</b>	<b>26,69</b>	<b>14,62</b>	<b>20,65</b>	<b>2631,44</b>	<b>1128,38</b>	<b>1879,91</b>	<b>66,99</b>	<b>39,86</b>	<b>53,42</b>
	10:00																
-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого за '10:00'</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>24,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321	10,87	6,79	8,83	341,73	- 81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	14,6	80,2755	20,37	13,13	16,75	622,77	372,86	497,82	38,79	19,02	28,9	
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,521	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,577	61,5	12,6	37,05	617,5	215,38	416,44	14,73	14,73	14,73
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>670</b>	<b>17,83</b>	<b>13,27</b>	<b>13,13</b>	<b>9,72</b>	<b>89,61</b>	<b>532,6</b>	<b>114,61</b>	<b>48,47</b>	<b>81,54</b>	<b>3132,81</b>	<b>1562,94</b>	<b>2347,87</b>	<b>119,46</b>	<b>63,77</b>	<b>91,61</b>
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,199	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>465</b>	<b>12,86</b>	<b>2,57</b>	<b>9,43</b>	<b>5,98</b>	<b>76,89</b>	<b>439,67</b>	<b>29,44</b>	<b>17,58</b>	<b>23,51</b>	<b>3688,16</b>	<b>1522,49</b>	<b>2605,32</b>	<b>79,34</b>	<b>47,57</b>	<b>63,83</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>41,15</b>	<b>18</b>	<b>37,44</b>	<b>18,43</b>	<b>231,8</b>	<b>1403,13</b>	<b>170,74</b>	<b>80,67</b>	<b>125,71</b>	<b>9452,42</b>	<b>4213,81</b>	<b>6833,11</b>	<b>265,79</b>	<b>151,2</b>	<b>208,86</b>

## 3 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,265	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>410</b>	<b>10,66</b>	<b>4,75</b>	<b>8,04</b>	<b>1,53</b>	<b>56,84</b>	<b>339,01</b>	<b>28,67</b>	<b>14,48</b>	<b>21,58</b>	<b>2935,27</b>	<b>1397,37</b>	<b>2166,32</b>	<b>72,99</b>	<b>43,26</b>	<b>58,12</b>

10:00																			
1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	0	0	13,15	52,9682	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,15</b>	<b>52,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Обед																			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44	33,44	33,44
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01											
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,0526	10	5,93	7,96	256,13	105,88	181,01	4,17	1,21	2,69	2,69	2,69
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39	25,39	25,39
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	18,41	9,17	13,79	1701,19	1051,77	1376,48	19,31	12,75	16,05	16,05	16,05
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>20,55</b>	<b>13,79</b>	<b>16,43</b>	<b>9,09</b>	<b>92,38</b>	<b>578,04</b>	<b>72,89</b>	<b>44,41</b>	<b>58,65</b>	<b>5852,25</b>	<b>2993,03</b>	<b>4422,64</b>	<b>141,39</b>	<b>83,66</b>	<b>112,54</b>	<b>112,54</b>	<b>112,54</b>

Ужин																			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61	2,61	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26	26,26	26,26
9/194	Фруктовый плов с изюмом	180	4,35	0,09	15,01	6,7	51,8	353,688	3,47	3,47	3,47	2163,78	954	1558,89	8,6	3,34	5,97	5,97	5,97
400	7,17	0,09	15,43	7,12	74,05	455,3	8,04	8,04	8,04	8,04	3445,66	1450,5	2448,08	49,78	30,54	40,16	40,16	40,16	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>1580</b>	<b>38,43</b>	<b>18,62</b>	<b>39,9</b>	<b>17,74</b>	<b>236,4</b>	<b>1425,32</b>	<b>109,6</b>	<b>66,93</b>	<b>88,27</b>	<b>12233,2</b>	<b>5840,9</b>	<b>9037,04</b>	<b>264,15</b>	<b>157,46</b>	<b>210,82</b>	<b>210,82</b>	<b>210,82</b>

4 ДЕНЬ

Завтрак																			
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65	0,65	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26	26,26	26,26
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,94	24,94	24,94
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>425</b>	<b>10,68</b>	<b>2,16</b>	<b>11,76</b>	<b>2,43</b>	<b>70,61</b>	<b>427,31</b>	<b>32,43</b>	<b>18,13</b>	<b>25,28</b>	<b>3566,17</b>	<b>1680,59</b>	<b>2623,38</b>	<b>78,24</b>	<b>48,4</b>	<b>63,32</b>	<b>63,32</b>	<b>63,32</b>
10:00																			
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>91</b>	<b>145,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>

Обед																			
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74	1,74	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44	33,44	33,44
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87	5,87	5,87
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,6052	24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42	4,42	4,42

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,73	6,64	9,69	295,86	292,32	294,09	7,49	3,81	5,65
4/256	Мясо тушеное	70	10,53	10,81	10,05	2,12	2,08	140,665	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,58
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>21,39</b>	<b>16,7</b>	<b>18,44</b>	<b>8,47</b>	<b>88,76</b>	<b>590,29</b>	<b>62,48</b>	<b>35,97</b>	<b>49,22</b>	<b>3497,47</b>	<b>1778,22</b>	<b>2637,85</b>	<b>75,57</b>	<b>47,89</b>	<b>61,74</b>

<b>Ужин</b>																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,39	39,43	24,8	32,11	159,79	59,42	109,6	11,08	6,08	8,58
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>420</b>	<b>14,05</b>	<b>10,35</b>	<b>11,34</b>	<b>0,91</b>	<b>51,07</b>	<b>353,227</b>	<b>48,07</b>	<b>30,44</b>	<b>39,25</b>	<b>1673,54</b>	<b>645,42</b>	<b>1159,48</b>	<b>65,17</b>	<b>46,19</b>	<b>55,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>46,62</b>	<b>29,21</b>	<b>41,64</b>	<b>11,81</b>	<b>220,7</b>	<b>1414,07</b>	<b>144,98</b>	<b>86,54</b>	<b>115,75</b>	<b>8937,18</b>	<b>4195,23</b>	<b>6566,21</b>	<b>219,28</b>	<b>142,78</b>	<b>181,04</b>

5 ДЕНЬ

<b>Завтрак</b>																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,56	2,36	0,16	13,04	83,9577	10,37	4,07	7,22	850,32	325,44	587,88	34,37	16,35	25,36
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,977	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405</b>	<b>13,27</b>	<b>5,19</b>	<b>14,78</b>	<b>3,55</b>	<b>65,26</b>	<b>440,77</b>	<b>37,15</b>	<b>14,83</b>	<b>25,99</b>	<b>3175,82</b>	<b>1335,38</b>	<b>2255,6</b>	<b>67,29</b>	<b>35,36</b>	<b>51,32</b>

<b>10:00</b>																	
-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>55,62</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3240</b>	<b>2070</b>	<b>2655</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

<b>Обед</b>																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
3/2/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,3183	22,51	12,55	17,53	874,13	307,09	590,61	42,75	26,46	34,6
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,646	17,73	8,49	13,11	1334,29	616,06	975,17	18,69	8,15	13,42
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,471	17,73	8,4	13,06	1892,29	1155,41	1523,85	12,53	9,63	11,08
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>19,24</b>	<b>16,45</b>	<b>19,54</b>	<b>8,57</b>	<b>90,55</b>	<b>602,838</b>	<b>73,59</b>	<b>40,98</b>	<b>57,28</b>	<b>5372,44</b>	<b>2554,06</b>	<b>3963,25</b>	<b>114,89</b>	<b>70,06</b>	<b>92,47</b>

<b>Ужин</b>																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,164	28,6	14,01	21,3	1622,25	569,86	1096,05	14,57	7,13	11,5

Итого за 'Ужин' 470 13,64 2,97 12,57 1,48 95,67 541,504 64,12 31,67 47,9 4867,35 1958,14 3412,73 96,7 56,2 77,1  
 Итого за день 1645 50,25 28,71 48,39 13,6 257,4 1640,73 183,86 96,48 140,17 16655,6 7917,58 12286,6 280,88 163,62 222,89

6 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	6,92	3,77	5,35	605,25	22,2	414,23	36,02	19,37	27,69
11/4	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405</b>	<b>10,46</b>	<b>3,44</b>	<b>11,47</b>	<b>2,43</b>	<b>61,8</b>	<b>388,03</b>	<b>30,4</b>	<b>15,29</b>	<b>22,84</b>	<b>2874,5</b>	<b>1213,94</b>	<b>2044,22</b>	<b>69,74</b>	<b>39,33</b>	<b>54,54</b>
10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>91</b>	<b>145,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0	2,98	2,98	5,66	49,1748	1,96	1,89	1,92	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36
14/2	Суп картофельный с крупой на говяжьем бульоне	180	1,6	5,86	3,48	3,95	12,09	84,3456	20,4	13,1	16,75	691,86	391,87	541,86	38,66	18,8	28,73
292/17	Жаркое из мяса птицы с овощами	180	17,22	15,2	22,71	7,34	15,48	332,312	34,98	19,15	27,07	3345,68	2068,04	2706,86	30,87	16,12	23,49
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>630</b>	<b>22,97</b>	<b>21,06</b>	<b>29,59</b>	<b>14,7</b>	<b>71,81</b>	<b>628,13</b>	<b>62,3</b>	<b>39,08</b>	<b>50,69</b>	<b>5389,84</b>	<b>2930,46</b>	<b>4160,15</b>	<b>118,12</b>	<b>65,48</b>	<b>91,8</b>
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,613	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>500</b>	<b>7,98</b>	<b>3,6</b>	<b>5,32</b>	<b>0,95</b>	<b>52,8</b>	<b>283,63</b>	<b>33,36</b>	<b>17,28</b>	<b>25,32</b>	<b>2350,69</b>	<b>1029,42</b>	<b>1690,06</b>	<b>114,76</b>	<b>83,88</b>	<b>99,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>41,91</b>	<b>28,1</b>	<b>46,48</b>	<b>18,08</b>	<b>196,7</b>	<b>1343,03</b>	<b>128,06</b>	<b>73,65</b>	<b>100,85</b>	<b>10815</b>	<b>5264,82</b>	<b>8039,93</b>	<b>302,92</b>	<b>188,99</b>	<b>245,96</b>

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58

Итого за 'Ужин' 390 18 11,2 18,71 1,01 67,01 503,64 72,73 43,41 58,07 3094,23 1132,91 2113,57 67,08 40,78 54,58  
 Итого за день 1565 54,61 36,94 54,53 13,13 228,7 1602,87 192,47 108,22 150,34 14882,5 7092,35 10987,4 251,26 148,2 200,37

6 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405</b>	<b>10,46</b>	<b>3,44</b>	<b>11,47</b>	<b>2,43</b>	<b>61,8</b>	<b>388,03</b>	<b>30,4</b>	<b>15,29</b>	<b>22,84</b>	<b>2874,5</b>	<b>1213,94</b>	<b>2044,22</b>	<b>69,74</b>	<b>39,33</b>	<b>54,54</b>
10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>91</b>	<b>145,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0	2,98	2,98	5,66	49,1748	1,96	1,89	1,92	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36
14/2	Суп картофельный с крутой на говяжьем бульоне	180	1,6	5,86	3,48	3,95	12,09	84,3456	20,4	13,1	16,75	691,86	391,87	541,86	38,66	18,8	28,73
292/17	Жаркое из мяса птицы с овощами	180	17,22	15,2	22,71	7,34	15,48	332,312	34,98	19,15	27,07	3345,68	2068,04	2706,86	30,87	16,12	23,49
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>630</b>	<b>22,97</b>	<b>21,06</b>	<b>29,59</b>	<b>14,7</b>	<b>71,81</b>	<b>628,13</b>	<b>62,3</b>	<b>39,08</b>	<b>50,69</b>	<b>5389,84</b>	<b>2930,46</b>	<b>4160,15</b>	<b>118,12</b>	<b>65,48</b>	<b>91,8</b>
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,613	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>500</b>	<b>7,98</b>	<b>3,6</b>	<b>5,32</b>	<b>0,95</b>	<b>52,8</b>	<b>283,63</b>	<b>33,36</b>	<b>17,28</b>	<b>25,32</b>	<b>2350,69</b>	<b>1029,42</b>	<b>1690,06</b>	<b>114,76</b>	<b>83,88</b>	<b>99,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>41,91</b>	<b>28,09</b>	<b>46,48</b>	<b>18,08</b>	<b>196,7</b>	<b>1343,03</b>	<b>128,05</b>	<b>73,65</b>	<b>100,85</b>	<b>10815</b>	<b>5264,82</b>	<b>8039,92</b>	<b>302,92</b>	<b>188,99</b>	<b>245,96</b>

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,27	2,7	5,51	0,7	28,44	183,014	28,87	13,31	21,09	1807,26	809,43	1308,34	30,52	13,78	22,15
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>425</b>	<b>10,1</b>	<b>2,74</b>	<b>12,34</b>	<b>1,95</b>	<b>74,09</b>	<b>443,94</b>	<b>33,54</b>	<b>17,72</b>	<b>25,63</b>	<b>3492,45</b>	<b>1621,36</b>	<b>2556,91</b>	<b>76,12</b>	<b>45,59</b>	<b>60,85</b>

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>91</b>	<b>145,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>

<b>Обед</b>																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,2755	20,37	13,13	16,75	622,77	372,86	497,82	38,79	19,02	28,9
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	22,03	13,03	17,53	2500,89	1230,66	1865,78	36,59	24,34	30,46
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,15	9,57	3,35	9,77	168,496	38,39	23,99	31,19	4933,68	2996,81	3965,24	33,96	21,98	27,97
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>22,97</b>	<b>14,89</b>	<b>16,5</b>	<b>10,28</b>	<b>102,7</b>	<b>632,94</b>	<b>96,57</b>	<b>59,68</b>	<b>78,13</b>	<b>9312,41</b>	<b>5071,91</b>	<b>7192,16</b>	<b>154,58</b>	<b>95,88</b>	<b>125,23</b>

<b>Ужин</b>																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
10/150	Сырники из творога	100	20,83	19,29	5,49	3,97	16,41	200,265	10,99	6,05	8,52	608,4	426,4	517,4	14,25	10,4	12,47
7/11	Соус сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,5135	10,66	5,81	8,24	93,8	37,13	65,46	5,35	3,12	4,25
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>450</b>	<b>24,41</b>	<b>19,3</b>	<b>8,49</b>	<b>4,8</b>	<b>51,57</b>	<b>377,07</b>	<b>28,22</b>	<b>18,43</b>	<b>23,33</b>	<b>2134,07</b>	<b>1110,03</b>	<b>1622,05</b>	<b>107,58</b>	<b>87,52</b>	<b>97,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>57,98</b>	<b>36,94</b>	<b>37,43</b>	<b>17,04</b>	<b>238,7</b>	<b>1497,19</b>	<b>160,34</b>	<b>97,83</b>	<b>129,08</b>	<b>15138,9</b>	<b>7894,3</b>	<b>11516,6</b>	<b>338,58</b>	<b>229,29</b>	<b>284,09</b>

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Багон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	40,414	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,591	161,265	30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,99
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>425</b>	<b>9,99</b>	<b>3,44</b>	<b>14,31</b>	<b>1,53</b>	<b>59,02</b>	<b>400,62</b>	<b>37,16</b>	<b>16,83</b>	<b>26,99</b>	<b>2968,08</b>	<b>1243,3</b>	<b>2105,69</b>	<b>81,58</b>	<b>45,71</b>	<b>63,64</b>

-	Раженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>24,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

<b>Обед</b>																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74

6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
16/2	Сун картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	5,74	2,21	15,83	94,5804		19,96	12,76	16,36	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6
7/9	Картофель запеченный с фаршем из мяса птицы	180	14,33	11,79	12,33	1,05	22,48	256,789	9,47	5,85	7,66	1099,43	753,63	926,53	13,72	5,48	9,6
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>630</b>	<b>22,37</b>	<b>17,54</b>	<b>17,95</b>	<b>6,66</b>	<b>81,4</b>	<b>558,6</b>	<b>45,24</b>	<b>30,36</b>	<b>37,8</b>	<b>3483,49</b>	<b>1747,13</b>	<b>2615,31</b>	<b>98,4</b>	<b>55,1</b>	<b>76,75</b>

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
9/194	Фруктовый плов с изюмом	180	4,35	0,09	15,01	6,7	51,8	353,688	2,89	2,89	2,89	1803,15	795	1299,08	7,17	2,79	4,98
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>400</b>	<b>7,17</b>	<b>0,09</b>	<b>15,43</b>	<b>7,12</b>	<b>78,45</b>	<b>472,03</b>	<b>7,53</b>	<b>7,53</b>	<b>7,53</b>	<b>3116,9</b>	<b>1299</b>	<b>2207,95</b>	<b>48,65</b>	<b>30,29</b>	<b>39,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>40,13</b>	<b>21,06</b>	<b>47,99</b>	<b>15,61</b>	<b>224,5</b>	<b>1456,12</b>	<b>89,93</b>	<b>54,72</b>	<b>72,33</b>	<b>9568,47</b>	<b>4289,43</b>	<b>6928,95</b>	<b>228,63</b>	<b>131,1</b>	<b>179,86</b>

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порция)	10	2,63	2,63	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25	
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>410</b>	<b>11,26</b>	<b>4,75</b>	<b>8,2</b>	<b>1,71</b>	<b>56,22</b>	<b>338,28</b>	<b>35</b>	<b>17,25</b>	<b>26,12</b>	<b>3496,15</b>	<b>1667,45</b>	<b>2581,8</b>	<b>87,15</b>	<b>51,19</b>	<b>69,17</b>

10:00																	
1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,9682	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,15</b>	<b>52,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0	2,98	2,98	5,66	49,1748	1,96	1,89	1,92	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,0526	21,17	13,5	17,33	786,36	417,25	601,8	40,53	19,87	30,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
8/239	Тфтели рыбные в соусе	70	4,98	4,1	1,95	0,65	6,49	63,4333	38,9	8,49	23,69	448,91	167,34	308,12	9,23	8,7	8,98
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>15,98</b>	<b>9,99</b>	<b>11,75</b>	<b>8,59</b>	<b>97,2</b>	<b>543,9</b>	<b>82,89</b>	<b>37,13</b>	<b>60,01</b>	<b>2957,4</b>	<b>1420,54</b>	<b>2188,97</b>	<b>107,72</b>	<b>63,89</b>	<b>85,82</b>

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58



16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,94
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,199	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>465</b>	<b>12,89</b>	<b>2,57</b>	<b>9,44</b>	<b>5,98</b>	<b>81,28</b>	<b>457,15</b>	<b>33,62</b>	<b>19,29</b>	<b>26,45</b>	<b>3970,65</b>	<b>1649,49</b>	<b>2810,07</b>	<b>78,48</b>	<b>46,89</b>	<b>63,05</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>40,18</b>	<b>17,31</b>	<b>29,39</b>	<b>16,28</b>	<b>247,9</b>	<b>1392,3</b>	<b>151,51</b>	<b>73,67</b>	<b>112,58</b>	<b>10424,2</b>	<b>4737,48</b>	<b>7580,84</b>	<b>273,35</b>	<b>161,97</b>	<b>218,04</b>

4 ДЕНЬ

<b>Завтрак</b>																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>425</b>	<b>10,68</b>	<b>2,16</b>	<b>12,33</b>	<b>2,43</b>	<b>75,02</b>	<b>449,27</b>	<b>27,88</b>	<b>15,92</b>	<b>21,9</b>	<b>3281</b>	<b>1542,74</b>	<b>2411,87</b>	<b>73,2</b>	<b>45,94</b>	<b>59,57</b>
<b>10:00</b>																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>400</b>	<b>182</b>	<b>291</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,6052	29,52	16,13	22,82	543,53	169,13	356,33	6,8	3,82	5,31
4/9	Плов из мяса шпикат-бройлера	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,026	21,96	11,1	16,53	4297,8	2473,03	3385,41	22,31	14,18	18,24
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>630</b>	<b>21,74</b>	<b>19,19</b>	<b>23,04</b>	<b>12,09</b>	<b>86,38</b>	<b>623,71</b>	<b>66,8</b>	<b>36,29</b>	<b>51,55</b>	<b>6115,14</b>	<b>3083,74</b>	<b>4599,44</b>	<b>74,96</b>	<b>49,16</b>	<b>62,06</b>
<b>Ужин</b>																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,39	59,14	37,2	48,17	239,69	89,12	164,4	16,61	9,11	12,86
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>420</b>	<b>14,05</b>	<b>10,35</b>	<b>11,34</b>	<b>0,91</b>	<b>46,67</b>	<b>336,503</b>	<b>68,33</b>	<b>43,39</b>	<b>55,86</b>	<b>1787,94</b>	<b>693,72</b>	<b>1240,83</b>	<b>76,99</b>	<b>52,81</b>	<b>64,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>46,97</b>	<b>31,7</b>	<b>46,81</b>	<b>15,43</b>	<b>218,4</b>	<b>1452,72</b>	<b>167,01</b>	<b>99,6</b>	<b>133,31</b>	<b>11584,1</b>	<b>5502,2</b>	<b>8543,14</b>	<b>225,75</b>	<b>148,51</b>	<b>187,13</b>

5 ДЕНЬ

<b>Завтрак</b>																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
36/10	Какао с молоком	180	3,28	2,61	2,46	0,54	21,77	116,612	12,4	4,37	8,39	993,06	336,06	664,56	35,27	17,36	26,32

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	13,95	6,87	10,41	955,65	437,9	696,77	16,45	8,49	12,47
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405</b>	<b>12,28</b>	<b>4,77</b>	<b>12,21</b>	<b>2,93</b>	<b>72,51</b>	<b>441,31</b>	<b>26,55</b>	<b>11,3</b>	<b>18,92</b>	<b>2623,71</b>	<b>1034,26</b>	<b>1828,98</b>	<b>57,9</b>	<b>31,61</b>	<b>44,75</b>

-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>55,62</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3240</b>	<b>2070</b>	<b>2655</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	4,5	4,5	4,5	432	208,98	320,49	41,2	24,19	32,7
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с луком, соевым соусом и растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01									
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	14,6	80,2755		12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,521	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>16,69</b>	<b>14,21</b>	<b>16,64</b>	<b>5,81</b>	<b>83,05</b>	<b>539,05</b>	<b>65,71</b>	<b>42,06</b>	<b>53,88</b>	<b>3658,34</b>	<b>2152,11</b>	<b>2905,22</b>	<b>121,88</b>	<b>58,87</b>	<b>90,39</b>

Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,977	31,89	12,86	22,37	1980,6	899,57	1440,09	32,08	15,9	23,99
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,909	25,41	13,69	19,55	1058,86	380,65	719,76	6,58	3,97	5,8
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>475</b>	<b>15,79</b>	<b>3,26</b>	<b>10,7</b>	<b>5,21</b>	<b>111,7</b>	<b>595,223</b>	<b>62,57</b>	<b>31,82</b>	<b>47,19</b>	<b>4425,96</b>	<b>1811,82</b>	<b>3118,9</b>	<b>86,81</b>	<b>51,34</b>	<b>69,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>48,86</b>	<b>26,34</b>	<b>41,05</b>	<b>13,95</b>	<b>273,2</b>	<b>1631,2</b>	<b>163,83</b>	<b>94,18</b>	<b>128,99</b>	<b>13948</b>	<b>7068,19</b>	<b>10508,1</b>	<b>268,59</b>	<b>143,82</b>	<b>206,74</b>

6 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,265	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405</b>	<b>8,07</b>	<b>2,16</b>	<b>9</b>	<b>1,53</b>	<b>52,51</b>	<b>320,26</b>	<b>28,92</b>	<b>14,58</b>	<b>21,75</b>	<b>2479,77</b>	<b>1050,07</b>	<b>1764,92</b>	<b>78,61</b>	<b>46,32</b>	<b>62,46</b>

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
<b>Итого за '10:00'</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>43,24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>200</b>	<b>91</b>	<b>145,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>

Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	4,51	44,9321	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	5,86	1,71	7,09	46,3183	22,51	12,55	17,53	874,13	307,09	590,61	42,75	26,46	34,6
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	34,47	170,914	14,69	8,69	11,69	1667,26	820,44	1243,85	24,39	16,23	20,31
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	9,18	168,471	17,73	8,4	13,06	1892,29	1155,41	1523,85	12,53	9,63	11,08
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>670</b>	<b>22,71</b>	<b>14,82</b>	<b>16,8</b>	<b>93,83</b>	<b>592,93</b>	<b>70,08</b>	<b>40,73</b>	<b>55,4</b>	<b>5724,15</b>	<b>2728,45</b>	<b>4226,3</b>	<b>121,19</b>	<b>78,75</b>	<b>99,97</b>
<b>Ужин</b>																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,21	0	0,05	4,63	19,3159	3,14	3,03	3,09	331,1	130,32	230,71	32,97	19,59	26,28
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,76	3,6	4,5	14,54	116,613	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>500</b>	<b>8,01</b>	<b>3,6</b>	<b>5,32</b>	<b>48,49</b>	<b>268,065</b>	<b>33,35</b>	<b>17,17</b>	<b>25,27</b>	<b>2318,04</b>	<b>1021,74</b>	<b>1669,89</b>	<b>114,41</b>	<b>83,65</b>	<b>99,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>39,29</b>	<b>20,58</b>	<b>31,22</b>	<b>12,38</b>	<b>205,1</b>	<b>1224,49</b>	<b>74,48</b>	<b>104,42</b>	<b>10722</b>	<b>4891,26</b>	<b>7806,61</b>	<b>314,51</b>	<b>209,02</b>	<b>261,76</b>