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



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Ибратимова Э.И.

/Э.И. Ибранимова 04166

иврагимова Эльза ильдусовна

цикличное осеннее (зимнее) двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте до 3-х лет, посещающих ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОМО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2025 г.

Но-	Вита-ми
мер рец. (блюд) Вы-ход, г всего все	В ₁ С, мг

-	Масло сливочное Печенье	20	0,04	3,63 1,96	0,07 15,34	33,03 84,45	1,2 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 86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,31
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	3,58	25,31	147,71		- Dia			36,4	28,6	0,15	0,31
511	Итого	355	8,48	10,11	64,15	375,12	100,23	34,33	182,53	1,59	30,4	20,0		
	Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
-	Сок	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	10,0	,-								
	Обед	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный		0.66	0,13	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
-	Хлеб ржаной	10	0,76	0,12	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
6/10	Компот из сухофруктов	135/15		1,79	2,8	27,81	12,42	5,35	9,57	0,17	0	568,89	0,01	10,16
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	28,2/1,8	0,46						33,35	0,55	0	785,16	0.06	3,67
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	1,43	12,17	66,90	9,37	13,26	33,33	0,55				
		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
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	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
	Итого	210	,											
	Уплотненный полдник	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	(
27/10		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
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
	Фрукты	100	0,7	0,1	31,76	343,75	104,71	23,52	202,63	4,36	173,09	103,73	0.09	10,19

	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 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
	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													
-	Ряженка	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													
-	Хлеб	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	пшеничный													
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	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
	творожная с													
	изюмом													
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	370	27,15	16,68	65,66	520,98	184,25	32	265,36	1,13	72,81	35,75	0,1	0,29
	Итого за день	1305	47,33	37,29	180,96	1234,89	348,39	134,87	602,61	6,4	134,01	871,47	0,48	31,58
	3 ДЕНЬ													
	Завтрак													
-	Батон	20	1,54	0,6	10,66	53,90	4,4	6,6	17	0,4	0	0	0,03	0
_	Масло	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
	сливочное													
31/10	Чай с	112,5/37,	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
	молоком	5												
	(вариант 2)													
1/6	Яйцо	60	7,62	6,9	0,42	94,18	33	7,2	115,2	1,5	150	36	0,04	0
	отварное													
5/4	Каша манная	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
	молочная с													
	маслом													
	сливочным Итого	385	14,39	15,54	42,52	363,92	152	29,93	230,85	2,26	191,9	66,38	0,12	0,51
		303	14,33	13,34	72,32	303,32	132	23,33	230,03	2,20	131,3	00,30	0,12	0,31
	Второй завтрак													
1	Кисель из	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0
_	концентрата	100	0,03		3,33	30,31								
	Итого	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед		<u> </u>		-	 								
-	Хлеб	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
	пшеничный		_,	-,_5	5,50	1 .,,, 5								

-	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
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	28,2/1,8	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 картофельны й 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
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	16,37	11,89	75,33	461,15	72,29	57,95	180,47	3,45	22,28	1145,1	0,22	3,8
	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
3/9	Рагу из мяса цыплят- бройлеров	100/50	14,82	16,36	15,99	268,74	23,81	30,68	149	1,64	20,87	1092,46	0,09	4,27
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
	Итого	430	17,38	17	49,1	414,29	41,44	40,1	160,75	3,88	20,87	1122,79	0,12	14,86
	1	1445	48,19	44,43	176,3	1277,86	265,73	127,98	572,07	9,59	235,05	2334,27	0,46	19,17

	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	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
14/2	Суп картофельны й 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	113,786 4	7,47	55,92	82,53	1,92	12	10,75	0,11	0
1/27	Котлеты "Крестьянски е" из мясо 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	15,54	16,48	67,36	469,81	33,33	88,88	216,86	4,63	29,85	605,51	0,22	5,4

	Уплотненный полдник													
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
2/6	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	360	19,41	25,12	54,12	517,85	122,46	23,73	246,68	2,71	200,99	100,64	0,12	0,3
	Итого за день	1300	45,44	49,41	179,67	1329,10	342,03	161,05	664,86	10,21	266,24	739,95	0,51	8,08
	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													
-	Йогурт	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
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,79	3,4	29,50	7,33	10,28	14,91	0,19	0	3245,76	0,02	1,35
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	Биточки (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	530	15,17	14,54	67,79	449,67	131,35	72,49	227,62	3,02	35,26	4344,31	0,17	6,8
	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	1415	37,13	32,51	188,58	1174,01	586,39	157,07	677,9	7,32	123,66	4423,49	0,46	19,24
	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
5/4	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	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
5/10	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
16/3	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	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	пшеничный	30	1,30	0,2	14,07	07,17	U	U	U	U	U	U	U	U
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	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
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	28,2/1,8	0,35	1,79	3,4	29,50	7,33	10,28	14,91	0,19	0	3245,76	0,02	1,35
18/2	Суп картофельны й 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
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
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	530	14,32	13,25	71,83	456,10	58,27	67,05	210,98	4,04	15	4067,06	0,24	10,58
	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

	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 (вариант 2)	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													
-	Ряженка	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													

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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
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	360	19,63	19,78	69,72	530,13	103,53	23,71	237,83	3,09	178,13	75,28	0,12	0,25
	Итого за день	1275	43,71	43,86	179,56	1264,52	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
1/13	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													
L	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
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
19/1	Салат "Винегрет" с	30	0,43	1,83	3,16	30,01	6,41	5,72	13,13	0,25	0	276,67	0,01	1,19

	растительным маслом													
14/2	Суп картофельны й 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 "Крестьянски е" из мясо 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	16,56	17,61	78,74	533,18	40,7	44,42	179,32	3,54	25,05	878,63	0,17	6,59
	Уплотненный полдник													
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	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
10/15 0	Сырники из творога	100	20,83	5,49	16,41	200,27	105,52	22,26	163,64	0,51	13,3	3,6	0,05	0,23
-	Сметана	30	0,73	3,96	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18	9,6	0,01	0,05
	Итого	370	28,57	14,94	63,21	502,55	180,07	35,61	245,89	1,08	41,96	17,53	0,12	0,48
	Итого за день	1340	54,75	39,73	196,38	1353,00	413,89	115,86	648,24	5,84	102,41	925,16	0,42	7,45
	4 ДЕНЬ													
	Завтрак													
-	Батон	20	1,54	0,6	10,66	53,90	4,4	6,6	17	0,4	0	0	0,03	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
1/6	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,18	33	7,2	115,2	1,5	150	36	0,04	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 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	385	15,16	17,49	44,29	390,79	144,96	61,04	290,04	3,1	200	68,21	0,21	0,98
	Второй завтрак													
	Сок	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
5/10	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 картофельны й 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
1/9	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	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

	маслом сливочным													
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	1315	44,21	40,26	168,42	1197,74	246,9	169,18	646,98	8,66	242,03	2350,64	0,5	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 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
	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													
	Йогурт	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 картофельны й с бобовыми	150	3,16	1,84	13,19	78,82	20,74	21,78	59,44	1,15	0	654,48	0,12	2,76
	на говяжьем бульоне													
3/4	, Каша гречневая вязкая	120	3,65	3,08	19,07	113,786 4	7,47	55,92	82,53	1,92	12	10,75	0,11	0
7	Биточки (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	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
3/8	Капуста тушеная с овощами с мясом говядины	120/30	9,43	10,63	15,53	190,92	44,18	36,84	124,82	1,87	0	3288,55	0,09	14,66
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10
	Итого	430	13,06	11,37	59,74	382,66	52,4	78,84	152,82	2,49	0	3408,55	0,13	24,66
	Итого за день	1395	44,03	38,23	197,44	1280,96	395,09	254,4	699,08	10,12	87,92	4128,88	0,64	30,63
	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

0,04	0,31
0,11	0,31
	+
1	
0,01	2
0,01	2
0	0
0,02	0
0,01	0,24
0,03	8,33
0,1	4,36
0,02	0,57
0,18	13,5
0	0
0	0,59
0,05	0,55
	0,02 0,01 0,03 0,1 0,02 0,18

	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	29,16	26,23	170,96	1017,91	314,75	119,8	429,89	8,53	78,4	1529,12	0,38	26,95
	Итого за	16320	497,21	451,44	2221,59	14713,9	4008	1821,19	7105,17	101,59	1881,1	26873,3	5,63	252,23
	период					0								
•	Средний за	1360	41	38	185	1226	334	152	592	8	157	2239	0	21
	день													