

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



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/



**ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2025 г.**

Муниципального района РТ на 2025 г.														
Но- мер ре- ц.	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	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
2/6	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	15,05	17,73	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 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
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	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 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
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
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	385	14,39	15,54	42,52	363,92	152	29,93	230,85	2,26	191,9	66,38	0,12	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

[illegible]

	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

[illegible]

[illegible]

-	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	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

[illegible]

[illegible]

-	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
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	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
49/1	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 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	16,56	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
10/150	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
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	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
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	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 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	113,786 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

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	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 говяжьём 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
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	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 период	16320	497,21	451,44	2221,59	14713,90	4008	1821,19	7105,17	101,59	1881,1	26873,3	5,63	252,23
	Средний за день	1360	41	38	185	1226	334	152	592	8	157	2239	0	21