

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



Согласовано
Директор ОУ "МБДОУ
"Карлыгач"
/Г.Ф. Карлыгач/

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/



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

Но- мер 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	B	B ₁	B ₂	
1 НЕДЕЛЯ														
1 день														
Завтрак														
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,1	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	12,0	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		340	9,4	8,7	42,0	279	236,8	40,8	254,4	1,3	32,4	0,1	0,2	0,6
10:00														
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	568,9	0,0	0,0	10,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2,4	5,3	12,2	105	11,5	13,4	33,8	0,6	785,2	0,1	0,1	3,7
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	996,8	0,1	0,1	0,7
Итого за 'Обед'		520	19,5	22,2	76,3	571	69,7	68,4	216,3	3,2	2824,3	0,2	0,2	14,9
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	3,7	18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	5,5	25,9	170	95,4	67,1	147,2	2,1	19,6	0,1	0,2	0,4
Итого за 'Ужин'		320	7,3	5,7	37,5	223	99,0	71,8	163,0	2,5	20,1	0,2	0,2	0,4

Итого за день		1280	36,6	37,0	167,4	1123	421,5	190,0	644,8	9,2	2906,8	0,5	0,6	25,9
2 день														
Завтрак														
-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,6
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	18,6	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		330	6,7	8,4	41,2	265	75,4	29,5	111,3	0,8	33,9	0,1	0,1	0,9
10:00														
-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	30,0	0,0	0,0	15,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0
Итого за '10:00'		120	3,4	5,1	15,7	121	20,8	13,0	30,0	0,8	31,6	0,1	0,0	15,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,4	29	7,3	10,3	15	0,2	3,3	0,02	0,02	1,4
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1,7	5,1	7,9	82	20,3	12,3	25,9	0,6	607,7	0,0	0,1	4,8
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	27,3	0,1	0,1	4,4
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	50	5,3	5,4	7,2	96	9,4	11,5	75,1	1,1	0,0	0,0	0,1	1,5
Итого за 'Обед'		540	12,5	15,6	66,3	443	76,1	70,4	220,1	4,2	647,4	0,2	0,2	13,2
Уплотненный полдник														
27/12	Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	15,2	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Ужин'		370	8,5	8,8	69,1	387	89,3	34,5	135,1	2,9	16,0	0,1	0,1	3,3

Итого за день		1360	31,0	38,0	192,3	1216	261,5	147,3	496,5	8,8	728,9	0,5	0,5	32,4
3 день														
Завтрак														
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,1	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	12,0	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	7,5	9,5	39,0	268	121,1	26,0	124,2	1,0	30,4	0,1	0,2	0,5
10:00														
-	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	654,5	0,1	0,1	2,8
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,0	9,2	6,9	141	9,0	11,9	81,3	1,1	2,5	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Обед'		510	18,1	17,7	81,1	542	70,8	63,9	225,0	4,2	1137,7	0,3	0,2	3,4
Уплотненный полдник														
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	30,5	0,0	0,3	0,3
Итого за 'Ужин'		280	19,9	10,8	26,9	284	161,9	32,2	234,4	1,3	31,5	0,1	0,3	0,3
Итого за день		1225	45,9	38,5	158,5	1145	369,8	131,1	594,5	8,7	1229,5	0,5	0,7	14,2

4 день**Завтрак**

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	0,1	6,8	0,0	0,1	0,4
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	16,8	0,1	0,1	0,3

Итого за 'Завтрак'

335	10,9	9,5	44,5	305	259,9	44,5	231,6	0,9	40,6	0,1	0,2	0,8
------------	-------------	------------	-------------	------------	--------------	-------------	--------------	------------	-------------	------------	------------	------------

10:00

-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6
---	--------	-----	-----	-----	------	----	-------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----

Итого за '10:00'

100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6
------------	------------	------------	-------------	-----------	--------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	------------	------------

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	2,5	0,0	0,0	0,6
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	583,7	0,1	0,1	3,9
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	10,8	0,1	0,1	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,8	5,6	1,2	78	5,9	5,0	41,6	0,5	8,0	0,0	0,0	0,2

Итого за 'Обед'

540	14,5	17,3	63,2	454	45,8	92,5	204,8	4,7	614,0	0,3	0,2	5,9
------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------	--------------	------------	------------	------------

Уплотненный полдник

14/12	Булочка дорожная	70	5,4	7,7	38,7	244	33,8	9,2	55,1	0,6	26,9	0,1	0,1	0,1
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	73,7	0,1	0,4	0,2

Итого за 'Ужин'

340	18,8	25,0	56,4	522	132,9	29,7	257,2	4,8	100,6	0,1	0,5	3,3
------------	-------------	-------------	-------------	------------	--------------	-------------	--------------	------------	--------------	------------	------------	------------

Итого за день

1315	48,9	54,3	175,1	1368	562,6	181,8	788,6	10,6	755,1	0,6	1,0	10,6
-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------

5 день**Завтрак**

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
---	-------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----

-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,6
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	12,0	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		335	7,0	8,8	44,0	277	95,8	30,8	165,3	1,2	27,3	0,1	0,1	0,9
10:00														
-	Фрукты (банан)	100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
Итого за '10:00'		100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	728,4	0,0	0,1	8,3
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	3,5	3,7	19,0	122	69,7	19,7	83,8	0,4	13,9	0,1	0,1	0,3
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,6	7,1	6,6	120	8,3	10,6	67,2	1,0	4,0	0,0	0,1	0,1
Итого за 'Обед'		510	16,1	16,1	64,5	455	131,9	66,2	227,6	3,1	1219,8	0,2	0,3	9,1
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	14,6	0,1	0,2	0,6
Итого за 'Ужин'		320	5,8	4,2	26,7	165	129,3	20,6	113,9	0,7	15,1	0,1	0,2	0,6
Итого за день		1265	30,8	30,0	150,3	997	365,0	159,5	534,8	5,6	1382,2	0,5	0,6	20,6
6 день														
Завтрак														
-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1/6	Яйцо отварное	60	7,6	6,9	0,4	94	33,0	7,2	115,2	1,5	36,0	0,0	0,3	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,1	0,2

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,8	6,3	25,7	180	104,7	46,8	155,6	1,2	16,9	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак' 10:00		385	16,1	14,3	40,9	354	181,5	59,0	302,2	2,7	56,3	0,2	0,4	0,6
1	Кисель из концентрата	100	0,5	0,1	7,1	32	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0
Итого за '10:00' Обед		120	0,9	2,7	18,5	102	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	585,4	0,1	0,1	4,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	0,2	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед' Уплотненный полдник		510	14,9	12,4	74,7	464	48,4	53,0	194,5	3,1	601,9	0,2	0,1	5,4
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
10/150	Сырники из творога со сметаной	100	20,8	5,5	16,4	200	105,5	22,3	163,6	0,5	3,6	0,1	0,2	0,2
-		10	0,2	1,3	0,3	14	7,7	0,8	5,3	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Ужин'		280	23,0	7,2	40,5	318	130,8	38,4	211,1	3,4	7,8	0,1	0,3	3,3
Итого за день		1295	55,0	36,6	174,7	1237	366,5	154,5	725,7	9,7	667,5	0,5	0,9	9,2

2 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	150	2,8	2,0	11,3	71	82,8	20,4	76,1	0,7	6,5	0,0	0,1	0,4

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	12,0	0,0	0,1	0,3
-----	---	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------	-----	------	-----	-----	-----

Итого за 'Завтрак' 335 9,8 8,2 42,7 281 252,4 37,1 201,9 1,0 35,5 0,1 0,2 0,8
10:00

-	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
---	-----------------	-----	-----	-----	------	----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	------

Итого за '10:00' 100 0,4 0,4 11,6 50 16,0 9,0 11,0 2,2 30,0 0,0 0,0 10,0
Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
---	----------------	----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
---	-------------	----	-----	-----	-----	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	568,9	0,0	0,0	10,2
-----	--	----	-----	-----	-----	----	------	-----	-----	-----	-------	-----	-----	------

6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
------	-----------------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	------	-----	-------	-----	-----	-----

18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2,4	5,3	12,2	105	11,5	13,4	33,8	0,6	785,2	0,1	0,1	3,7
------	--	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------	-----	-------	-----	-----	-----

3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	27,3	0,1	0,1	4,4
-----	--------------------------------------	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------	-----	------	-----	-----	-----

1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,0	9,2	6,9	141	9,0	11,9	81,3	1,1	2,5	0,0	0,1	0,3
------	--	----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----

Итого за 'Обед' 540 16,5 19,5 72,6 519 90,6 79,3 246,1 4,0 1857,3 0,3 0,3 18,9
Уплотненный полдник

27/12	Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0
-------	--------	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----

27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-------	-----------------	-----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	15,2	0,0	0,1	0,3
-----	---	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------	-----	------	-----	-----	-----

Итого за 'Ужин' 370 7,9 8,7 57,4 337 78,9 28,5 124,6 0,8 16,0 0,1 0,1 0,3

Итого за день 1345 34,5 36,9 184,3 1188 437,8 153,9 583,6 8,1 1938,8 0,5 0,6 29,9

2 день

Завтрак

-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
---	-------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----

-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
---	-----------------	---	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,6
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,4	4,6	23,7	153	87,1	24,6	104,7	0,5	17,4	0,1	0,1	0,4

Итого за 'Завтрак' **335** **6,9** **9,8** **42,4** **282** **96,5** **34,9** **132,4** **1,2** **32,7** **0,1** **0,1** **1,0**
10:00

-	Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	30,0	0,0	0,0	15,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0

Итого за '10:00' **120** **3,4** **5,1** **15,7** **121** **20,8** **13,0** **30,0** **0,8** **31,6** **0,1** **0,0** **15,0**
Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
4/2	Борщ с картофелем на говяжьим бульоне	150	1,7	5,1	7,9	82	20,3	12,3	25,9	0,6	607,7	0,0	0,1	4,8
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	150	9,9	9,0	17,4	186	17,1	30,4	139,4	2,1	15,0	0,1	0,1	8,0

Итого за 'Обед' **490** **14,2** **14,6** **55,4** **399** **49,4** **54,7** **200,0** **4,1** **631,8** **0,2** **0,2** **14,0**
Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	3,7	18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	73,7	0,1	0,4	0,2

Итого за 'Ужин' **290** **14,5** **17,4** **25,6** **315** **102,6** **25,2** **217,9** **4,6** **74,2** **0,1** **0,4** **3,2**
Итого за день **1235** **39,0** **46,9** **139,1** **1116** **269,3** **127,8** **580,3** **10,7** **770,3** **0,5** **0,8** **33,2**

3 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,1	0,2
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	16,8	0,1	0,1	0,3

Итого за 'Завтрак' 10:00		330	7,7	8,9	39,3	266	117,4	34,0	141,7	0,8	35,2	0,1	0,1	0,5
-	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	0,0	10,0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,2	30	6,41	5,72	13,13	0,25	0	276,7	0,01	1,19
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	583,7	0,1	0,1	3,9
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	6,5	5,2	7,7	102	5,8	12,0	74,4	1,3	0,3	0,0	0,1	0,0
Итого за 'Обед'		540	16,4	16,1	81,4	524	61,4	61,7	205,9	3,9	1064,6	276,9	0,2	5,5
Уплотненный полдник														
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	30,5	0,0	0,3	0,3
Итого за 'Ужин'		280	19,9	10,8	26,9	284	161,9	32,2	234,4	1,3	31,5	0,1	0,3	0,3
Итого за день		1250	44,4	36,2	159,2	1123	356,7	136,8	593,0	8,3	1161,3	277,2	0,6	16,2
4 день														
Завтрак														
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,1
29/10	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,6
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,8	6,3	25,7	180	104,7	46,8	155,6	1,2	16,9	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		340	9,7	10,5	44,3	307	213,0	62,6	241,8	1,9	34,2	0,2	0,2	1,1

10:00

1	Кисель из концентрата	100	0,5	0,1	7,1	32	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0
Итого за '10:00'		120	0,9	2,7	18,5	102	5,8	4,0	18,0	0,4	1,6	0,0	0,0	0,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	728,4	0,0	0,1	8,3
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	996,8	0,1	0,1	0,7
Итого за 'Обед'		490	17,8	20,1	64,2	501	50,6	48,8	180,4	3,1	1734,3	0,1	0,2	10,2

Уплотненный полдник

7/12	Ватрушка с повидлом	70	5,6	2,5	50,6	244	14,7	9,2	46,2	0,9	1,6	0,1	0,0	0,1
-	Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	18,6	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Ужин'		370	11,3	7,3	90,5	466	97,8	44,2	165,7	3,8	20,2	0,2	0,1	3,4
Итого за день		1320	39,7	40,6	217,6	1376	367,2	159,7	606,0	9,2	1790,2	0,5	0,5	14,6

5 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	3,4	0,0	0,1	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	12,0	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'		330	6,8	8,2	37,0	247	114,5	16,1	98,7	0,4	30,4	0,1	0,1	0,5

10:00

-	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6
Итого за '10:00'		100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	472,5	0,0	0,0	0,4
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	2,5	0,0	0,0	0,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	654,5	0,1	0,1	2,8
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	27,3	0,1	0,1	4,4
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	0,2	0,0	0,0	0,2

Итого за 'Обед'

540 14,9 13,9 74,3 467 106,8 98,0 282,6 4,3 1157,9 0,3 0,3 8,2

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	3,7	18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай сладкий	150	0,2	0,0	7,4	29	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	14,6	0,1	0,2	0,6

Итого за 'Ужин'

320 5,8 4,2 29,4 175 129,4 20,6 113,9 0,7 15,1 0,1 0,2 0,6

Итого за день

1290 32,2 28,8 151,7 976 474,7 149,7 590,2 5,5 1203,4 0,5 0,7 9,9

6 день

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	0,1	6,8	0,0	0,1	0,4
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	16,8	0,1	0,1	0,3

Итого за 'Завтрак'

330 9,4 10,5 44,6 308 161,1 39,0 173,1 0,9 38,6 0,1 0,2 0,7

10:00

-	Фрукты (банан)	100	2,0	1,0	15,0	100	8,0	42,0	28,0	0,6	120,0	0,0	0,1	10,0
---	----------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	------	------	-----	-------	-----	-----	------

Итого за '10:00'

100 2,0 1,0 15,0 100 8,0 42,0 28,0 0,6 120,0 0,0 0,1 10,0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	1,0	0,0	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	8,1	0,0	0,0	1,2
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	585,4	0,1	0,1	4,0
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	10,8	0,1	0,1	0,0
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	50	6,1	5,0	2,2	77	5,4	10,1	72,2	1,1	228,0	0,0	0,1	0,6

Итого за 'Обед' **510** **14,3** **14,9** **61,7** **426** **36,8** **91,7** **227,4** **5,0** **833,2** **0,2** **0,2** **5,8**

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	3,7	18	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	73,7	0,1	0,4	0,2

Итого за 'Ужин' **290** **13,9** **17,3** **13,9** **265** **92,2** **19,2** **207,4** **2,6** **74,2** **0,1** **0,4** **0,2**

Итого за день **1230** **39,7** **43,6** **135,2** **1098** **298,1** **191,9** **636,0** **9,0** **1066,0** **0,5** **0,8** **16,7**

Итого за период **15410** **477,7** **467,2** **2005,2** **13963** **4550,6** **1883,9** **7373,8** **103,1** **15600,1** **282,6** **8,2** **233,3**

Итого за средний за день **1284** **39,8** **38,9** **167,1** **1164** **379,2** **157,0** **614,5** **8,6** **1300,0** **23,6** **0,7** **19,4**