

Согласовано:  
Начальник МКУ "Управление образования  
Муслимовского муниципального района  
Республики Татарстан"  
Хабибуллина Л. Я.

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ "Карлыгач"  
Фазлеева Г. Ф.

Утверждаю:  
Директор ООО "Граф плюс"  
Гимаева А.И.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ  
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2022 Г.

1 день. Пн											
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>											
4	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
2	КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
3	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,23	8,35	33,44	297,82	0,04	0,20	0,90	182,00	0,40
	Итого за прием пищи:		14,10	15,57	68,65	532,22	0,16	0,45	2,33	329,40	1,64
<b>II Завтрак</b>											
5	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
	Итого за прием пищи:		2,50	2,36	35,08	175,09	0,03	0,03	4,00	19,44	3,14
<b>Обед</b>											
6	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,52	3,11	4,72	49,13	0,03	0,03	4,17	12,71	0,41
7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧКА)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	0,05	6,60	18,44	0,71
8,9	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120/30	30,54	4,99	23,56	159,03	0,06	0,03	0,01	12,19	0,97
10	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ (ХАЛЯЛЬ)	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
11	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:		47,8	18,92	96,46	646,89	0,33	0,51	12,44	99,97	4,41
<b>Уплотненный полдник</b>											
66	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,04	8,56	37,71	319,79	0,05	0,00	0,00	266,00	0,40
13	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	60/5	4,56	4,06	27,75	166,00	0,09	0,08	0,24	51,10	0,85
14	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
15	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	Итого за прием пищи:		13,06	13,04	85,25	569,79	0,16	0,38	10,27	343,10	3,73
	Всего за день:		77,5	49,9	285,4	1924,0	0,7	1,4	29,0	791,9	12,9
<b>2 день. Вт</b>											

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>											
62	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	5,83	6,69	19,39	161,40	0,07	0,12	0,07	110,40	0,88
17	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	8,56	38,71	326,19	0,10	0,20	0,90	186,00	0,70
19	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>14,59</b>	<b>15,27</b>	<b>68,30</b>	<b>528,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>3,80</b>	<b>309,20</b>	<b>1,90</b>
<b>II Завтрак</b>											
20	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	95	2,50	0,10	16,00	75,00	0,04	0,16	0,67	114,00	0,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,50</b>	<b>0,10</b>	<b>16,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,67</b>	<b>114,00</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед</b>											
21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,66	3,16	47,64	0,03	0,02	5,27	11,64	0,63
22	БОРЩ	200	1,29	3,87	8,74	135,00	0,02	0,03	8,43	37,74	0,86
23	ПТИЦА (ХАЛЯЛЬ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	190	10,98	6,33	18,66	175,78	0,22	0,13	9,28	39,79	1,76
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
11/1	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,04</b>	<b>14,4</b>	<b>76,09</b>	<b>563,42</b>	<b>0,36</b>	<b>0,47</b>	<b>24,53</b>	<b>115,17</b>	<b>4,52</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
43	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
1/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
19/1	ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/10/10	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
15/1	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ (ГРУША)	180	0,72	0,54	18,54	82,80	0,05	0,05	9,00	34,20	4,14
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,06</b>	<b>5,76</b>	<b>68,49</b>	<b>355,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,18</b>	<b>29,98</b>	<b>93,19</b>	<b>6,35</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>41,19</b>	<b>35,53</b>	<b>228,88</b>	<b>1522,39</b>	<b>0,83</b>	<b>1,13</b>	<b>58,98</b>	<b>631,56</b>	<b>12,87</b>
<b>3 день. Ср</b>											
№ ТК	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	

	блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>											
<b>4</b>	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
<b>25</b>	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/10	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
<b>26</b>	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/5	7,46	8,86	36,71	316,27	0,12	0,27	5,92	96,50	1,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,33</b>	<b>15,23</b>	<b>70,41</b>	<b>532,67</b>	<b>0,23</b>	<b>0,49</b>	<b>7,12</b>	<b>220,80</b>	<b>2,28</b>
<b>II Завтрак</b>											
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
<b>27/1</b>	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	6,96	6,96	16,08	62,40	0,01	0,01	2,88	13,20	0,72
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,46</b>	<b>9,32</b>	<b>30,96</b>	<b>152,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,88</b>	<b>18,64</b>	<b>1,06</b>
<b>Обед</b>											
<b>63</b>	САЛАТ ИЗ СВ, ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	0,00	12,25	10,55	0,50
<b>29</b>	СУП КАРТОФ, С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	200	2,15	2,27	13,31	83,80	0,09	0,05	6,60	19,68	0,87
<b>30/31</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С СОУСОМ	150/20	6,66	5,50	40,24	237,16	0,15	0,20	0,33	29,88	3,49
<b>10</b>	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ (ХАЛЯЛЬ)	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
<b>1</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
<b>11</b>	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>24,65</b>	<b>20,11</b>	<b>112,90</b>	<b>734,55</b>	<b>0,44</b>	<b>0,65</b>	<b>20,84</b>	<b>116,74</b>	<b>7,18</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
<b>33, 33/1</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	17,34	13,46	22,35	283,44	0,06	0,28	0,34	166,82	0,86
<b>34</b>	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,64	0,99	26,11	132,00	0,08	0,06	0,13	30,20	0,73
<b>14</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>22,04</b>	<b>14,47</b>	<b>58,45</b>	<b>455,44</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>0,50</b>	<b>207,02</b>	<b>1,87</b>

	<b>Всего за день:</b>	<b>68,48</b>	<b>59,13</b>	<b>272,72</b>	<b>1874,82</b>	<b>0,82</b>	<b>1,49</b>	<b>31,34</b>	<b>563,20</b>	<b>12,39</b>	
<b>4 день. Чт</b>											
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>											
<b>14/1</b>	ЧАЙ Б/С	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>1/1</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
<b>17</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	8,56	38,71	326,19	0,10	0,20	0,90	186,00	0,70
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,80</b>	<b>8,96</b>	<b>58,03</b>	<b>420,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,90</b>	<b>195,21</b>	<b>1,50</b>
<b>II Завтрак</b>											
<b>5</b>	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>											
<b>36</b>	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
<b>37</b>	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,34	2,63	10,24	73,60	0,07	0,05	5,50	27,62	0,63
<b>38</b>	ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (ХАЛЯЛЬ)	210	22,26	7,73	35,69	301,00	0,08	0,08	1,01	20,70	1,87
<b>1</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
<b>11/1</b>	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,72</b>	<b>13,95</b>	<b>96,87</b>	<b>632,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,42</b>	<b>27,53</b>	<b>96,74</b>	<b>4,08</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
<b>45</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	105	9,29	16,62	1,86	193,94	0,06	0,38	0,19	77,58	1,90
<b>46, 46/1</b>	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	7,92	4,17	70,09	343,88	0,08	0,04	0,08	17,99	1,17
<b>14</b>	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,27</b>	<b>20,81</b>	<b>81,94</b>	<b>577,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,42</b>	<b>0,30</b>	<b>105,57</b>	<b>3,35</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>59,79</b>	<b>43,72</b>	<b>257,04</b>	<b>1715,78</b>	<b>0,60</b>	<b>1,09</b>	<b>32,73</b>	<b>411,52</b>	<b>11,73</b>

<b>5 день. Пт</b>											
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>											
<b>4</b>	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
<b>19/1</b>	ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/10/10	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
<b>39</b>	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,85	9,96	30,71	303,71	0,11	0,20	0,90	191,00	0,90
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,17</b>	<b>14,01</b>	<b>60,30</b>	<b>472,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>3,73</b>	<b>214,20</b>	<b>2,03</b>
<b>II Завтрак</b>											
<b>40</b>	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	15,00
	ВАФЛИ	20	0,64	0,56	16,02	71,68	0,01	0,01	0,00	6,80	0,43
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>4,99</b>	<b>4,31</b>	<b>22,32</b>	<b>147,68</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,45</b>	<b>192,80</b>	<b>15,43</b>
<b>Обед</b>											
<b>64</b>	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	0,00	5,70	13,11	0,34
<b>42, 42/1</b>	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ХАЛЯЛЬ)	200/25	5,31	4,14	12,33	108,00	0,11	0,09	8,96	23,20	1,17
<b>43</b>	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
<b>44</b>	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,36	3,29	5,93	94,50	0,06	0,07	0,30	36,87	0,53
<b>1</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
<b>11</b>	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>22,46</b>	<b>16,42</b>	<b>85,65</b>	<b>585,06</b>	<b>0,42</b>	<b>0,56</b>	<b>34,66</b>	<b>136,16</b>	<b>4,40</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
<b>60</b>	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,21	15,24	34,49	237,37	0,10	0,22	0,24	1384,00	1,50
<b>1/1</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
<b>19</b>	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
<b>15/1</b>	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	0,08	15,00	12,00	0,90

	Итого за прием пищи:		11,74	16,41	95,51	515,27	0,23	0,32	18,07	1418,01	3,52
	Всего за день:		50,36	51,15	263,78	1720,12	0,87	1,37	56,91	1961,17	25,38
<b>6 день. Пн</b>											
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>											
35	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,64	9,36	38,15	331,39	0,09	0,20	0,90	9,00	0,70
4	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
2	КАКАО С МОЛОКОМ	180/10	3,67	3,19	15,82	107,00	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43
	Итого за прием пищи:		15,51	16,58	73,36	565,79	0,21	0,45	2,33	156,40	1,94
<b>II Завтрак</b>											
5	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
	ПЕЧЕНЬЕ ФРУКТОВОЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
	Итого за прием пищи:		2,5	2,36	35,08	175,09	0,03	0,03	4	19,44	3,14
<b>Обед</b>											
36	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
51	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06	4,65	30,46	1,62
38	ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (ХАЛЯЛЬ)	210	22,26	7,73	35,69	301,00	0,08	0,08	1,01	20,70	1,87
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
11	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	Итого за прием пищи:		31,77	15,54	99,69	666,24	0,37	0,43	26,68	99,58	5,07
<b>Уплотненный полдник</b>											
52,9/1	РАГУ ОВОЩНОЕ С СОУСОМ	150/45	41,49	13,58	16,63	199,36	0,09	0,09	8,29	50,09	0,96
10	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ (ХАЛЯЛЬ)	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09	26,10	0,90
1/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80

19/1	ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/10/10	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
15	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,02	0,30	10,00	16,00	2,20
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>54,49</b>	<b>21,47</b>	<b>65,59</b>	<b>517,76</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>21,21</b>	<b>114,20</b>	<b>5,18</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>104,27</b>	<b>55,95</b>	<b>273,72</b>	<b>1924,88</b>	<b>0,85</b>	<b>1,42</b>	<b>54,22</b>	<b>389,62</b>	<b>15,33</b>
<b>7 день. ВТ</b>											
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>											
62	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	5,83	6,69	19,39	161,40	0,07	0,12	0,07	110,40	0,88
14	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
53	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,05	5,60	18,25	147,60	0,09	0,22	0,91	161,62	0,53
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>11,94</b>	<b>12,31</b>	<b>47,63</b>	<b>349,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>1,01</b>	<b>282,02</b>	<b>1,69</b>
<b>II Завтрак</b>											
20	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	95	2,50	0,10	16,00	75,00	0,04	0,16	0,67	114,00	0,10
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>2,50</b>	<b>0,10</b>	<b>16,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,67</b>	<b>114,00</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед</b>											
21	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	3,66	3,16	47,64	0,03	0,02	5,27	11,64	0,63
7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПЕРЛОВКА)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	0,05	6,60	18,44	0,71
43	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,43	137,18	0,14	0,11	18,15	36,98	1,09
48	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ХАЛЯЛЬ)	80	10,28	8,28	2,64	126,00	0,03	0,08	0,40	19,47	0,77
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
11/1	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,69</b>	<b>19,47</b>	<b>83,42</b>	<b>588,42</b>	<b>0,37</b>	<b>0,55</b>	<b>31,97</b>	<b>112,53</b>	<b>4,47</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											

45	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	105	9,29	16,62	1,86	193,94	0,06	0,38	0,19	77,58	1,90
14/1	ЧАЙ Б/С	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
13	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	60/5	4,56	4,06	27,75	166,00	0,09	0,08	0,24	51,10	0,85
15/1	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ (ГРУША)	180	0,72	0,54	18,54	82,80	0,05	0,05	9,00	34,20	4,14
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>14,57</b>	<b>21,22</b>	<b>48,15</b>	<b>442,74</b>	<b>0,20</b>	<b>0,51</b>	<b>9,43</b>	<b>162,88</b>	<b>6,89</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,70</b>	<b>53,10</b>	<b>195,20</b>	<b>1455,16</b>	<b>0,77</b>	<b>1,56</b>	<b>43,08</b>	<b>671,43</b>	<b>13,15</b>
<b>8 день. Ср</b>											
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>											
4	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
25	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/10	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,90	0,37
39	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,85	9,96	30,71	303,71	0,11	0,20	0,90	191,00	0,90
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,72</b>	<b>16,33</b>	<b>64,41</b>	<b>520,11</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>2,10</b>	<b>315,30</b>	<b>2,08</b>
<b>II Завтрак</b>											
27/1	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	6,96	6,96	16,08	62,40	0,01	0,01	2,88	13,20	0,72
	ВАФЛИ	20	0,64	0,56	16,02	71,68	0,01	0,01	0,00	6,80	0,43
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>7,6</b>	<b>7,52</b>	<b>32,1</b>	<b>134,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,88</b>	<b>20</b>	<b>1,15</b>
<b>Обед</b>											
65	САЛАТ ИЗ СВ, ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	0,44
22	БОРЩ	200	1,29	3,87	8,74	135,00	0,02	0,03	8,43	37,74	0,86
8	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120/4	4,48	3,49	21,80	136,80	0,05	0,02	0,00	4,00	0,91
59, 59/1	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/50	10,91	12,53	13,79	212,00	0,06	0,11	0,61	34,70	1,00
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00



<b>11</b>	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,54</b>	<b>24,12</b>	<b>92,10</b>	<b>733,32</b>	<b>0,25</b>	<b>0,45</b>	<b>20,65</b>	<b>113,65</b>	<b>4,48</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
<b>14</b>	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
<b>30</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	6,31	4,50	38,83	221,14	0,12	0,05	0,00	24,03	2,69
<b>46, 55, 55/1</b>	ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ	75	3,94	3,27	37,56	200,29	0,05	0,04	1,04	12,37	0,97
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,31</b>	<b>7,79</b>	<b>86,38</b>	<b>461,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>1,07</b>	<b>46,40</b>	<b>3,94</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>53,17</b>	<b>55,76</b>	<b>274,99</b>	<b>1848,94</b>	<b>0,66</b>	<b>0,98</b>	<b>26,70</b>	<b>495,35</b>	<b>11,65</b>
<b>9 день. Чт</b>											
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>											
<b>60</b>	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,21	15,24	34,49	237,37	0,10	0,22	0,24	1384,00	1,50
<b>14/1</b>	ЧАЙ Б/С	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>1/1</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>9,37</b>	<b>15,64</b>	<b>53,81</b>	<b>331,77</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>1393,21</b>	<b>2,30</b>
<b>II Завтрак</b>											
<b>5</b>	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	0,03	4,00	14,00	2,80
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>
<b>Обед</b>											
<b>36</b>	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	0,31
<b>29</b>	СУП КАРТОФ. С МАКАРОННЫМИ ИЗД,	200	2,15	2,27	13,31	83,80	0,09	0,05	6,60	19,68	0,87
<b>43/1</b>	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	12,33	3,92	29,75	203,59	0,23	0,07	0,00	49,59	3,41
<b>10</b>	КОТЛЕТЫ ГОВЯЖЬИ (ХАЛЯЛЬ)	70	10,89	8,09	10,99	161,13	0,07	0,11	0,11	30,63	1,05
<b>11/1</b>	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27

	ВИТАМИНОМ "С"										
<b>1</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>30,49</b>	<b>17,87</b>	<b>104,99</b>	<b>705,96</b>	<b>0,50</b>	<b>0,52</b>	<b>27,73</b>	<b>148,32</b>	<b>6,91</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
<b>23</b>	ПТИЦА (ХАЛЯЛЬ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	190	10,98	6,33	18,66	175,78	0,22	0,13	9,28	39,79	1,76
<b>19/1</b>	ЧАЙ С КУРАГОЙ	180/10/10	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
<b>1/1</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,07	0,02	0,00	9,21	0,80
<b>15/1</b>	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	0,08	15,00	12,00	0,90
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>16,51</b>	<b>7,50</b>	<b>79,68</b>	<b>453,68</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>27,11</b>	<b>73,80</b>	<b>3,78</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>57,37</b>	<b>41,01</b>	<b>258,68</b>	<b>1576,74</b>	<b>1,05</b>	<b>1,02</b>	<b>59,08</b>	<b>1629,33</b>	<b>15,79</b>
<b>10 день. Пт</b>											
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>											
<b>4</b>	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,20	4,03	19,39	127,40	0,07	0,08	0,00	10,40	0,81
<b>19</b>	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
<b>3</b>	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,23	8,35	33,44	297,82	0,04	0,20	0,90	182,00	0,40
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>10,55</b>	<b>12,40</b>	<b>63,03</b>	<b>466,22</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>3,73</b>	<b>205,20</b>	<b>1,53</b>
<b>II Завтрак</b>											
<b>40</b>	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45	186,00	15,00
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,36	14,88	89,76	0,00	0,00	0,00	5,44	0,34
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>5,85</b>	<b>6,11</b>	<b>21,18</b>	<b>165,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>0,45</b>	<b>191,44</b>	<b>15,34</b>
<b>Обед</b>											
<b>47</b>	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,75	0,06	6,97	31,38	0,03	0,03	2,88	15,64	0,41
<b>50</b>	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64
<b>30/31</b>	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С СОУСОМ	150/20	6,66	5,50	40,24	237,16	0,15	0,20	0,33	29,88	3,49
<b>32</b>	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ХАЛЯЛЬ)	70	10,62	9,72	6,92	157,50	0,06	0,09	0,39	29,28	0,93

1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	24,15	118,00	0,08	0,03	0,00	11,50	1,00
11	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,04	21,38	87,00	0,01	0,26	1,55	14,50	0,27
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>23,69</b>	<b>19,73</b>	<b>106,45</b>	<b>698,84</b>	<b>0,38</b>	<b>0,65</b>	<b>19,92</b>	<b>135,46</b>	<b>6,74</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
57, 33/1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	8,10	14,82	5,49	187,44	0,05	0,33	0,25	81,62	1,60
34	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,64	0,99	26,11	132,00	0,08	0,06	0,13	30,20	0,73
14	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03	10,00	0,28
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>12,80</b>	<b>15,83</b>	<b>41,59</b>	<b>359,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,39</b>	<b>0,41</b>	<b>121,82</b>	<b>2,61</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>52,89</b>	<b>54,07</b>	<b>232,25</b>	<b>1690,26</b>	<b>0,65</b>	<b>1,52</b>	<b>24,51</b>	<b>653,92</b>	<b>26,22</b>

Салата и овощей едим при условии поставки урожая нашего сада Д.С.

