

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

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/

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.

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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														
-	Багон	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

-	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
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 картофельный 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**

Итого за день **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 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
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,65	3,08	19,07	113,7864	7,47	55,92	82,53	1,92	12	10,75	0,11	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 **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
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 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
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
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
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
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 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 пшеничная 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 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
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**

Итого за день **1415** **29,25** **28,34** **202,96** **1168,39** **236,5** **128,74** **434,91** **9,41** **77,65** **4141,18** **0,43** **23,77**

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
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 растительным маслом	30	0,43	1,83	3,16	30,01	6,41	5,72	13,13	0,25	0	276,67	0,01	1,19
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 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
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 пшеничная 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 картофельный 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	113,7864	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 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	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

Средний за день

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

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

