

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

Согласовано
Директор ОУ _____

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И. _____



**ЦИКЛИЧНОЕ ОБЕДННЙ (ЗИМНИЙ) 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.**

О- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Вита- мины, мг			
			всего	г	всего			Ca	Mg	P	Fe	B	B ₁	B ₂	мин С, мг

1 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак															
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	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	0,0	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	0,1	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	0,1	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	0,2	0,6
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	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	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	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	0,0
5/10	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	0,0	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	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	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	0,1	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	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	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	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	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	0,2	0,4

Итого за 'Уплотненный полдник' 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	0,0	1,5	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,6
11/4	Каша пшеничная 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
330	Итого за 'Завтрак' 10:00	330	6,7	8,4	41,2	265	75,4	29,5	111,3	0,8	33,9	0,1	0,1	0,9

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

-	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
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
540	Итого за 'Обед' Уплотненный полдник	540	12,5	15,6	66,3	443	76,1	70,4	220,1	4,2	647,4	0,2	0,2	13,2

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
370	Итого за 'Уплотненный полдник'	370	8,5	8,8	69,1	387	89,3	34,5	135,1	2,9	16,0	0,1	0,1	3,3
1360	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
335	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

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 'Уплотненный полдник'		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 'Уплотненный полдник'		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'		385	16,1	14,3	40,9	354	181,5	59,0	302,2	2,7	56,3	0,2	0,4	0,6

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
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'		510	14,9	12,4	74,7	464	48,4	53,0	194,5	3,1	601,9	0,2	0,1	5,4

Уплотненный полдник														
-	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 'Уплотненный полдник'		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

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 полуладкий	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 'Уплотненный полдник'

		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 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
3/8	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 'Уплотненный полдник'		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
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	15,0	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
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
Итого за 'Завтрак'		330	7,7	8,9	39,3	266	117,4	34,0	141,7	0,8	35,2	0,1	0,1

Итого за 'Завтрак'													
10:00		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	10,0
-	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	30,0	0,0	10,0
Итого за '10:00'													

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

Уплотненный полдник													
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	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
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
Итого за 'Уплотненный полдник'		280	19,9	10,8	26,9	284	161,9	32,2	234,4	1,3	31,5	0,1	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

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
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
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	0,6
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
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

Итого за 'Завтрак'												
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

