

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимов Э.И.

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

Э.И. Иб/



ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2025 г.

Ю- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
			всего					Ca	Mg	P	Fe	B	B ₁	B ₂	Вита- мин С, мг
1 НЕДЕЛЯ															
1 день															
Завтрак															
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	9,9	6,6	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	5,5	100,0	60,0	0,1	17,0	0,0	0,0	0,0	0,1
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	6,0	52,5	37,7	0,1	4,1	0,0	0,1	0,2	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	4,8	33,8	197	27,2	115,2	183,4	0,7	16,0	0,1	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		420	11,2	10,1	51,6	335	48,6	274,3	306,5	1,5	37,1	0,2	0,2	0,7	0,7
10:00															
-	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	50	9,0	16,0	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	9,0	16,0	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	30	1,8	0,4	12,5	57	14,1	10,5	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0	0,0
5/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	18,0	28,2	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,0	4,7	46	8,9	20,7	16,0	0,3	948,2	0,0	0,0	0,0	16,9
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	2,9	6,4	14,6	126	16,1	13,8	40,5	0,7	942,2	0,1	0,1	0,1	4,4
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,2	17,6	33,8	358	18,3	30,4	145,2	1,5	1196,1	0,1	0,1	0,1	0,8
Итого за 'Обед'		640	23,7	27,5	93,8	702	87,4	91,5	273,5	4,2	3655,0	0,3	0,3	0,3	22,6
Уплотненный полдник															
-	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	10	0,6	0,1	4,2	19	4,7	3,5	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,1	6,6	31,0	205	114,5	80,5	176,7	2,5	23,5	0,2	0,2	0,5
Итого за 'Уплотненный полдник'		390	9,1	6,9	47,1	278	118,1	85,2	192,5	2,9	24,0	0,2	0,2	0,5
Итого за день		1550	44,4	44,8	204,1	1366	500,0	230,2	783,5	10,7	3746,0	0,6	0,7	33,8

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	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,4	0,0	0,0	0,7
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,1	32,6	210	96,8	38,7	145,4	1,0	24,8	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		410	8,3	9,9	50,9	324	99,9	39,2	147,8	1,1	40,2	0,1	0,1	1,1

-	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3	5,7	49	12,2	17,1	24,8	0,32	5,4	0	0	2,3
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0	1,4
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	2,1	6,2	9,5	99	24,3	14,8	31,0	0,7	729,2	0,0	0,1	5,7
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	34,1	0,1	0,1	5,5
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	70	7,5	7,5	10,0	135	13,1	16,1	105,2	1,5	0,0	0,0	0,1	2,1
Итого за 'Обед'		680	16,4	20,9	84,5	574	100,1	95,5	298,9	5,6	780,0	0,3	0,3	17,0

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	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,7	5,2	36,5	211	84,4	27,9	113,3	0,5	18,2	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'		430	9,4	9,7	78,3	435	105,4	40,3	156,1	3,4	19,0	0,1	0,2	4,0
Итого за день		1640	37,6	45,6	229,3	1454	326,2	188,1	632,8	10,9	870,8	0,6	0,6	37,1

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)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	4,1	0,0	0,1	0,2

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	16,0	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	9,1	10,9	47,5	320	153,0	30,7	152,3	1,1	35,1	0,1	0,2	0,7

Итого за 'Завтрак'		415	9,1	10,9	47,5	320	153,0	30,7	152,3	1,1	35,1	0,1	0,2	0,7
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

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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьим бульоне	180	3,2	6,8	16,6	137	27,5	26,3	71,8	1,4	785,4	0,2	0,1	3,3
5/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	0,1	0,0	0,0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	70	11,1	12,9	9,6	198	12,6	16,7	113,8	1,6	3,5	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Обед'		630	23,6	23,3	101,1	691	89,2	82,2	297,3	5,5	1366,4	0,4	0,3	4,2

Итого за 'Обед'		630	23,6	23,3	101,1	691	89,2	82,2	297,3	5,5	1366,4	0,4	0,3	4,2
Уплотненный полдник														
27/10	Чай полусливочный	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	12,5	17,5	272	182,9	26,9	239,6	0,7	36,0	0,1	0,3	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'		340	24,0	12,9	34,5	347	193,5	41,0	287,0	1,8	37,5	0,1	0,3	0,3
Итого за день		1485	57,0	47,4	194,6	1409	451,8	163,0	747,7	10,6	1468,9	0,6	0,8	15,1

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	180	3,5	3,1	13,0	91	105,0	12,0	75,3	0,1	8,1	0,0	0,1	0,5
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	22,4	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	13,1	11,4	54,8	371	301,6	56,2	280,4	1,2	47,5	0,2	0,3	1,0

Итого за 'Завтрак'		415	13,1	11,4	54,8	371	301,6	56,2	280,4	1,2	47,5	0,2	0,3	1,0
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

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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0	1,4
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,0	4,5	45	17,0	9,7	19,0	0,6	4,1	0,0	0,0	1,0
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	180	2,5	7,6	12,2	126	12,3	16,7	41,5	0,6	700,4	0,1	0,1	4,7

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
3/1/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	4,1	0,0	0,1	0,2
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,9	7,6	30,8	216	125,7	56,2	186,7	1,4	20,3	0,2	0,2	0,5
Итого за 'Завтрак'		445	17,5	15,8	47,1	397	211,2	69,4	339,6	2,9	60,3	0,2	0,5	0,7

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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0	1,4
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	2,4	7,6	12,4	126	14,3	16,4	45,7	0,6	702,4	0,1	0,1	4,8
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	0,1	0,0	0,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,5	4,5	9,8	114	22,5	30,3	125,9	0,8	0,3	0,1	0,1	0,2
Итого за 'Обед'		630	19,4	15,6	93,5	584	63,8	71,0	262,5	4,2	722,9	0,3	0,2	6,5

Уплотненный полдник														
-	Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
10/150	Сырники из творога со сметаной	120	25,0	6,6	19,7	240	126,6	26,7	196,4	0,6	4,3	0,1	0,3	0,3
-		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'		340	27,9	8,5	51,1	390	157,5	48,8	261,7	4,3	9,0	0,1	0,3	3,9
Итого за день		1535	65,8	42,6	210,2	1473	438,3	193,2	881,7	11,8	793,9	0,6	1,0	11,1

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)	180	3,4	2,4	13,5	85	99,4	24,4	91,2	0,8	7,8	0,0	0,1	0,5
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	16,0	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		415	11,7	9,8	52,3	340	292,1	44,8	238,9	1,3	40,8	0,1	0,3	1,0

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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0

6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,0	4,7	46	20,7	8,9	16,0	0,3	948,2	0,0	0,0	16,9
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	2,9	6,4	14,6	126	13,8	16,1	40,5	0,7	942,2	0,1	0,1	4,4
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	34,1	0,1	0,1	5,5
1/27	Котлеты "Крестяньские" из мяса говядины и птиц	70	11,1	12,9	9,6	198	12,6	16,7	113,8	1,6	3,5	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Обед'		680	21,8	26,3	91,7	673	119,7	104,1	328,9	5,4	2496,4	0,4	0,4	27,7

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	180	0,2	0,0	4,5	18	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	180	4,7	5,2	36,5	211	84,4	27,9	113,3	0,5	18,2	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'		430	8,7	9,6	64,3	376	93,0	33,1	143,5	0,9	19,0	0,1	0,1	0,4
Итого за день		1625	42,5	46,1	219,9	1439	520,8	191,0	722,3	9,8	2586,2	0,6	0,8	39,0

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	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,4	0,0	0,0	0,7
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,9	6,1	31,6	203	116,1	32,8	139,6	0,7	23,2	0,1	0,1	0,5
Итого за 'Завтрак'		415	8,4	11,3	51,8	338	125,9	43,2	167,5	1,4	38,6	0,2	0,2	1,2

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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0	1,4
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	2,1	6,2	9,5	99	24,3	14,8	31,0	0,7	729,2	0,0	0,1	5,7
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	180	11,9	10,8	20,9	223	20,6	36,5	167,3	2,5	18,0	0,1	0,1	9,6
Итого за 'Обед'		590	17,1	17,5	67,6	483	61,4	68,4	249,4	5,2	758,4	0,2	0,2	16,8

Уплотненный полдник

-	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	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	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6

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'		330	15,3	17,5	32,4	346	104,7	26,4	220,0	5,1	74,2	0,1	0,4	3,8
Итого за день		1455	44,2	51,5	167,4	1288	312,7	151,0	667,0	12,4	902,9	0,5	0,9	36,8

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)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	4,1	0,0	0,1	0,2
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	22,4	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		410	9,6	10,4	48,6	324	150,3	44,7	184,3	1,1	41,5	0,2	0,2	0,7

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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	50	0,7	3	5,3	50	10,7	9,5	21,9	0,4	461	0,02	0,3	2
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,0	4,7	46	20,7	8,9	16,0	0,3	948,2	0,0	0,0	16,9
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	180	2,5	7,6	12,2	126	12,3	16,7	41,5	0,6	700,4	0,1	0,1	4,7
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	0,1	0,0	0,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	9,1	7,2	10,7	142	8,2	16,7	104,2	1,9	0,4	0,1	0,1	0,0
Итого за 'Обед'		730	22,3	24,4	107,7	721	101,1	91,0	295,2	5,7	2687,4	0,3	0,6	24,0

Уплотненный полдник														
27/10	Чай полусливочный	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	12,5	17,5	272	182,9	26,9	239,6	0,7	36,0	0,1	0,3	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'		340	24,0	12,9	34,5	347	193,5	41,0	287,0	1,8	37,5	0,1	0,3	0,3
Итого за день		1580	56,2	48,0	202,3	1442	460,9	185,7	777,4	10,8	2796,4	0,6	1,1	35,0

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	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,4	0,0	0,0	0,7

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	8,4	34,3	240	139,6	62,4	207,5	1,5	22,5	0,2	0,2	0,5
-----	--	-----	-----	-----	------	-----	-------	------	-------	-----	------	-----	-----	-----

Итого за 'Завтрак'
10:00
420 11,7 12,6 54,4 372 248,2 78,3 293,9 2,3 39,9 0,2 0,2 0,2 1,3

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 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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0	1,4
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	2,2	5,9	7,1	87	28,1	13,9	29,7	0,5	874,1	0,1	0,1	10,0
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,2	17,6	33,8	358	18,3	30,4	145,2	1,5	1196,1	0,1	0,1	0,8

Итого за 'Обед'
Уплотненный полдник
590 21,5 24,1 78,1 606 62,8 61,4 226,0 4,0 2081,4 0,2 0,2 0,2 12,3

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	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,5	29,4	189	87,1	34,9	130,8	0,9	22,3	0,1	0,1	0,4

Итого за 'Уплотненный полдник'
Итого за день
430 12,4 8,2 98,5 510 114,4 51,2 189,6 4,4 23,9 0,2 0,2 0,2 4,0
1560 46,5 47,7 249,5 1591 431,2 195,0 727,5 11,0 2146,8 0,6 0,6 0,6 17,6

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
3 1/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	4,1	0,0	0,1	0,2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	16,0	0,1	0,1	0,4

Итого за 'Завтрак'
10:00
410 8,3 9,5 45,5 299 146,4 20,8 126,8 0,5 35,1 0,1 0,1 0,2 0,7

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

-	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	567,0	0,0	0,1	0,4
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,0	4,5	45	17,0	9,7	19,0	0,6	4,1	0,0	0,0	1,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,2	6,8	16,6	137	27,5	26,3	71,8	1,4	785,4	0,2	0,1	3,3

3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	34,1	0,1	0,1	5,5
2/2	Фрикадельки из рыбы минтай	70	8,5	4,5	9,8	114	22,5	30,3	125,9	0,8	0,3	0,1	0,1	0,2
Итого за 'Обед'		680	19,5	18,4	93,8	599	139,7	128,6	375,4	5,7	1392,4	0,4	0,3	10,4

Уплотненный полдник														
	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	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0
	Чай сладкий	180	0,2	0,0	8,9	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Суп молочный с вермишелью	180	5,3	4,7	16,9	130	150,8	19,0	117,7	0,4	17,5	0,1	0,2	0,7
Итого за 'Уплотненный полдник'		390	7,3	5,0	37,4	220	154,6	23,7	133,5	0,8	18,0	0,1	0,2	0,7
Итого за день		1580	41,4	35,7	189,4	1215	540,1	227,7	747,1	8,3	1424,8	0,6	0,8	6,9

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
	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	13,0	91	105,0	12,0	75,3	0,1	8,1	0,0	0,1	0,5
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	22,4	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'		410	11,6	12,4	54,9	374	202,8	50,7	221,9	1,2	45,5	0,2	0,2	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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	1,5	0,1	0,0	0,0
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	9,7	0,0	0,0	1,4
11/2	Рассольник с крупой на говяжьей бульоне	180	2,4	7,6	12,4	126	14,3	16,4	45,7	0,6	702,4	0,1	0,1	4,8
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	3,9	23,8	142	9,3	69,9	103,2	2,4	13,4	0,1	0,1	0,0
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	70	8,6	7,0	3,1	107	7,6	14,1	101,1	1,5	319,2	0,0	0,1	0,8
Итого за 'Обед'		630	18,7	19,0	76,5	536	47,7	117,6	301,0	6,5	1046,3	0,3	0,2	7,1

Уплотненный полдник														
-	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	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 с сахаром	180	0,2	0,0	4,5	18	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 'Уплотненный полдник'		330	14,6	17,4	18,4	286	92,2	19,2	207,4	2,6	74,2	0,1	0,4	0,2
Итого за день		1470	46,9	49,7	164,7	1296	350,7	229,5	758,3	10,8	1286,0	0,6	0,9	18,1

Итого за период														
		18580	577,2	557,9	2420,7	16774	5409,4	2365,6	9025,9	126,9	20546,1	7,1	9,9	286,0
Итого средний за день														
		1548	48,1	46,5	201,7	1398	450,8	197,1	752,2	10,6	1712,2	0,6	0,8	23,8