

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

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.
/Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧНОЕ 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 2024 г.**

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
1 НЕДЕЛЯ																	
1 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252	25,68	10,89	18,28	1610,75	737,21	1173,98	33,91	17,91	25,91
Итого за 'Завтрак'		425	10,17	2,16	11,12	1,71	71,63	420,7	30,21	15,27	22,74	3265,62	1542,01	2403,82	79,25	49,33	64,29
10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
Итого за '10:00'		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
Обед																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,79	5,74	2,21	2,21	15,83	94,5804	19,96	12,76	16,36	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,026	21,96	11,1	16,53	4297,8	2473,03	3385,41	22,31	14,18	18,24
Итого за 'Обед'		630	23,55	19,07	23,33	12,1	93,49	665,86	57,7	33,38	45,54	6570,7	3463,78	5017,24	103,71	63,76	83,74
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,49	32,93	19,16	26,04	4005,13	2555,97	3280,55	52,66	26,08	39,4
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
Итого за 'Ужин'		500	21	16,28	20,45	10,32	57,45	489,51	39,57	25,8	32,69	5468,88	3209,97	4339,43	140,95	100,39	120,7
Итого за день		1655	55,22	37,51	55	24,13	232,9	1619,31	131,48	78,45	104,97	15705,2	8397,76	12051,5	324,51	214,08	269,33

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	0	40,414	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак'		425	9,86	2,16	14,58	2,44	59,68	405,98	26,69	14,62	20,65	2631,44	1128,38	1879,91	66,99	39,86	53,42

10:00

-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,2755	20,37	13,13	16,75	622,77	372,86	497,82	38,79	19,02	28,9
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,521	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,577	61,5	12,6	37,05	617,5	215,38	416,44	14,73	14,73	14,73
Итого за 'Обед'		670	17,83	13,27	13,13	9,72	89,61	532,6	114,61	48,47	81,54	3132,81	1562,94	2347,87	119,46	63,77	91,61

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,199	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
Итого за 'Ужин'		465	12,86	2,57	9,43	5,98	76,89	439,67	29,44	17,58	23,51	3688,16	1522,49	2605,32	79,34	47,57	63,83
Итого за день		1660	41,15	18	37,44	18,44	231,8	1403,13	170,74	80,67	125,7	9452,41	4213,81	6833,1	265,79	151,2	208,86

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,265	25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99
Итого за 'Завтрак'		410	10,66	4,75	8,04	1,53	56,84	339,01	28,67	14,48	21,58	2935,27	1397,37	2166,32	72,99	43,26	58,12

10:00

1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,9682	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за '10:00'	100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01									
									10	5,93	7,96	256,13	105,88	181,01	4,17	1,21	2,69
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,0526	21,17	13,5	17,33	786,36	417,25	601,8	40,53	19,87	30,2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,914	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,768	18,41	9,17	13,79	1701,19	1051,77	1376,48	19,31	12,75	16,05
	Итого за 'Обед'	670	20,55	13,79	16,43	9,09	92,38	578,04	72,89	44,41	58,65	5852,25	2993,03	4422,64	141,39	83,66	112,54
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
9/194	Фруктовый плов с изюмом	180	4,35	0,09	15,01	6,7	51,8	353,688	3,47	3,47	3,47	2163,78	954	1558,89	8,6	3,34	5,97
	Итого за 'Ужин'	400	7,17	0,09	15,43	7,12	74,05	455,3	8,04	8,04	8,04	3445,66	1450,5	2448,08	49,78	30,54	40,16
	Итого за день	1580	38,43	18,63	39,9	17,74	236,4	1425,32	109,6	66,93	88,27	12233,2	5840,9	9037,04	264,16	157,46	210,82

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,1571	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,857	27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,94
	Итого за 'Завтрак'	425	10,68	2,16	11,76	2,43	70,61	427,31	32,43	18,13	25,28	3566,17	1680,59	2623,38	78,24	48,4	63,32

10:00

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
	Итого за '10:00'	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
	Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	0	2,98	2,98	4,45	45,7822	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,6052	24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,73	6,64	9,69	295,86	292,32	294,09	7,49	3,81	5,65
4/256	Мясо тушеное	70	10,53	10,81	10,05	2,12	2,08	140,665	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,58
Итого за 'Обед'		670	21,39	16,7	18,44	8,47	88,76	590,29	62,48	35,97	49,22	3497,47	1778,22	2637,85	75,57	47,89	61,74
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,39	39,43	24,8	32,11	159,79	59,42	109,6	11,08	6,08	8,58
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
Итого за 'Ужин'		420	14,05	10,35	11,34	0,91	51,07	353,227	48,07	30,44	39,25	1673,54	645,42	1159,48	65,17	46,19	55,68
Итого за день		1615	46,62	29,21	41,64	11,81	220,7	1414,07	144,98	86,54	115,75	8937,18	4195,23	6566,21	219,28	142,78	181,04

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	2,56	2,36	0,16	13,04	83,9577	10,37	4,07	7,22	850,32	325,44	587,88	34,37	16,35	25,36
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,977	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
Итого за 'Завтрак'		405	13,27	5,19	14,78	3,55	65,26	440,77	37,15	14,83	25,99	3175,82	1335,38	2255,6	67,29	35,36	51,32
10:00																	

-	Йогурт	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
Итого за '10:00'		100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	180	0,14	0	0,14	0,14	21,67	84,0152	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,9321	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,3183	22,51	12,55	17,53	874,13	307,09	590,61	42,75	26,46	34,6
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,646	17,73	8,49	13,11	1334,29	616,06	975,17	18,69	8,15	13,42
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,58	8,96	9,97	2,82	9,18	168,471	17,73	8,4	13,06	1892,29	1155,41	1523,85	12,53	9,63	11,08
Итого за 'Обед'		670	19,24	16,45	19,54	8,57	90,55	602,838	73,59	40,98	57,28	5372,44	2554,06	3963,25	114,89	70,06	92,47

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,252	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,164	28,6	14,01	21,3	1622,25	569,86	1096,05	14,57	7,13	11,5

Итого за 'Ужин'	470	13,64	2,97	12,57	1,48	95,67	541,504	64,12	31,67	47,9	4867,35	1958,14	3412,73	96,7	56,2	77,1
Итого за день	1645	50,25	28,71	48,39	13,6	257,4	1640,73	183,86	96,48	140,17	16655,6	7917,58	12286,6	280,88	163,62	222,89

6 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,0985	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,093	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак' 10:00		405	10,46	3,44	11,47	2,43	61,8	388,03	30,4	15,29	22,84	2874,5	1213,94	2044,22	69,74	39,33	54,54
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
Итого за '10:00' Обед		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,92	0	0,05	0,05	20,86	78,839	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0	2,98	2,98	5,66	49,1748	1,96	1,89	1,92	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36
14/2	Суп картофельный с крупой на говяжьем бульоне	180	1,6	5,86	3,48	3,95	12,09	84,3456	20,4	13,1	16,75	691,86	391,87	541,86	38,66	18,8	28,73
292/17	Жаркое из мяса птиц с овощами	180	17,22	15,2	22,71	7,34	15,48	332,312	34,98	19,15	27,07	3345,68	2068,04	2706,86	30,87	16,12	23,49
Итого за 'Обед' Ужин		630	22,97	21,06	29,59	14,7	71,81	628,13	62,3	39,08	50,69	5389,84	2930,46	4160,15	118,12	65,48	91,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	190	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,8816	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,76	3,6	4,5	0,14	14,54	116,613	26,71	10,64	18,68	886,94	375,42	631,18	26,47	9,57	18,02
-	Фрукты	190	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	45,8
Итого за 'Ужин'		500	7,98	3,6	5,32	0,95	52,8	283,63	33,36	17,28	25,32	2350,69	1029,42	1690,06	114,76	83,88	99,32
Итого за день		1635	41,91	28,1	46,48	18,08	196,7	1343,03	128,06	73,65	100,85	10815	5264,82	8039,93	302,92	188,99	245,96

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
29/10	Чай с лимоном	180	0,21	0	0,05	0,05	8,93	35,6324	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,39	2,25	4,59	0,58	23,7	152,512	24,06	11,09	17,57	1506,05	674,52	1090,29	25,43	11,48	18,46
	Итого за "Завтрак"	355	8,42	2,29	11,11	1,52	62,53	380,55	28,73	15,5	22,11	3191,24	1486,46	2338,85	71,03	43,29	57,16
	10:00											200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
	Итого за "10:00"	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3
	Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
3/10	Компот из яблок	150	0,12	0	0,12	0,12	18,06	70,0127	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,4693	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,8962	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,731	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	7,77	6,54	6,83	2,39	6,98	120,354	31,99	19,99	25,99	4111,4	2497,34	3304,37	28,3	18,31	23,31
	Итого за "Обед"	530	17,22	11,32	11,8	7,36	81,01	485,58	83,11	51,32	67,21	7969,52	4305,19	6137,35	136,36	84,99	110,67
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
10/150	Сырники из творога	100	20,83	19,29	5,49	3,97	16,41	200,265	10,99	6,05	8,52	608,4	426,4	517,4	14,25	10,4	12,47
7/11	Соус сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,5135	10,66	5,81	8,24	93,8	37,13	65,46	5,35	3,12	4,25
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8
	Итого за "Ужин"	410	23,72	19,3	8,37	4,68	46,65	354,71	28,22	18,43	23,33	2134,07	1110,03	1622,05	107,58	87,82	97,71
	Итого за день	1395	49,86	32,92	31,38	13,56	200,5	1264,07	142,06	87,25	114,66	13494,8	6992,68	10243,8	315,27	216,1	265,84

2 ДЕНЬ

	Завтрак																
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,36	0,44	0,65
	Вафли	20	0,64	0	4,21	0	0	40,414	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,21	1,07	0,96	0,04	9,21	48,4154	6,92	3,77	5,35	605,25	223,2	414,23	36,02	19,37	27,69
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,16	134,388	30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58	29,99
	Итого за "Завтрак"	355	8,18	2,87	13,13	1,18	47,42	337,11	37,16	16,83	26,99	2968,08	1243,3	2105,89	81,58	45,71	63,64
	10:00																
-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за "10:00"	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04

	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,9592	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	4,78	1,84	1,84	13,19	78,817	16,63	10,63	13,63	848,2	432,64	640,42	30,13	15,86	23
7/9	Картофель запеченный с фаршем из мяса птиц	150	11,94	9,83	10,28	0,87	18,74	213,991	20,28	12,54	16,41	2355,91	1614,91	1985,41	29,4	11,73	20,57
Итого за 'Обед'		510	18,26	14,61	14,2	4,8	65,56	449,58	52,73	34,92	43,82	4570,34	2521,88	3546,11	108,05	58,19	83,12
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
9/194	Фруктовый плов с изюмом	150	3,63	0,08	12,51	5,58	43,16	294,74	2,89	2,89	2,89	1803,15	795	1299,08	7,17	2,79	4,98
Итого за 'Ужин'		330	5,75	0,08	12,8	5,87	64,16	387,93	7,53	7,53	7,53	3116,9	1299	2207,95	48,65	30,29	39,47
Итого за день		1295	32,8	17,56	40,44	12,15	182,7	1199,5	97,42	59,28	78,35	10655,3	5064,19	7859,75	238,28	134,18	186,23

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,5	0,5	0,5	500	370	435	1,53	0,97	1,25
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09
Итого за 'Завтрак'		340	9,57	4,39	7,17	1,33	45,08	278,76	35	17,25	26,12	3496,15	1667,45	2581,8	87,15	51,19	69,17
10:00																	
1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	13,15	52,9682	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00'		100	0,05	0	0	0	13,15	52,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	0	1,79	1,79	3,4	29,5049	1,96	1,89	1,92	327,8	77,97	202,88	1,72	1,01	1,36
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,8771	17,64	11,25	14,45	655,3	347,71	501,5	33,78	16,55	25,17
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,02	2,38	0,53	27,29	147,152	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
8/239	Тефтели рыбные в соусе	50	3,56	2,93	1,39	0,46	4,64	45,3095	38,9	8,49	23,69	448,91	167,34	308,12	9,23	8,7	8,98
Итого за 'Обед'		530	12,19	7,83	8,7	6,31	76,55	422,66	78,7	34,22	56,46	2750,59	1322,17	2036,38	93,98	56,42	75,22
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,6937	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58

27/12	Оладьи	65	4,16	0,45	4,09	4,37	25,28	154,199	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,215	23,25	11,46	17,35	1592,75	729,83	1161,29	27,42	14,15	20,78
	Итого за 'Ужин'	395	11,21	2,22	8,49	5,65	70,73	401,23	28,97	17	22,98	3652,1	1503,52	2577,81	73	44,06	58,9
	Итого за день	1365	33,01	14,44	24,37	13,29	205,5	1155,61	142,67	68,47	105,57	9898,84	4493,15	7195,99	254,13	151,67	203,28

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
-	Печенье	20	1,5	0	1,96	0	15,34	84,452	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,068	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,47	157,577	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
	Итого за 'Завтрак' 10:00	355	8,9	1,81	11,11	1,93	63,31	384,99	27,88	15,92	21,9	3281	1542,74	2411,87	73,2	45,94	59,57

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
	Итого за '10:00'	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,48	0	1,79	1,79	2,67	27,4693	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,0043	29,52	16,13	22,82	543,53	169,13	356,33	6,8	3,82	5,31
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,48	11,11	14,69	5,33	28,18	298,355	18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,2
	Итого за 'Обед'	510	17,71	15,99	18,45	9,32	69,73	503,65	63,14	34,44	48,79	5398,84	2671,57	4035,2	71,25	46,79	59,02

Ужин

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,1309	3,69	3,69	3,69	398,25	156,6	277,43	39,61	23,41	31,51
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,43	0	1,72	139,39	59,14	37,2	48,17	239,69	89,12	164,4	16,61	9,11	12,86
-	Фрукты	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	4	1	2,5	200	82	141	12,6	12,6	12,6
	Итого за 'Ужин'	380	13,36	10,35	11,22	0,79	41,75	314,139	68,33	43,39	55,86	1787,94	693,72	1240,83	76,99	52,81	64,9
	Итого за день	1345	40,47	28,15	40,88	12,04	185,1	1246,02	163,35	97,75	130,55	10867,8	5090,03	7978,9	222,04	146,14	184,09

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032	0,2	0,05	0,13	10	4,1	7,05	0,86	0,44	0,65
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,18	2,05	0,45	18,14	97,1768	10,34	3,65	6,99	827,55	280,05	553,8	29,39	14,47	21,93

-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1	1	1	190	73,2	131,6	1,9	1,58	1,74
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,6992	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,9592	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,5986	18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,58	136,731	14,69	8,69	11,69	1667,26	820,44	1243,85	24,39	16,23	20,31
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	6,4	7,12	2,01	6,56	120,336	12,66	6	9,33	1351,63	825,29	1088,46	8,95	6,88	7,91
Итого за 'Обед'		530	17,06	11,28	12	7,09	73,68	452,44	61,27	36,23	48,75	5037,81	2347,15	3692,48	110,49	71,59	91,04
Ужин																	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802	0	0	0	665	256,2	460,6	5,32	5,32	5,32
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0	0,12	0,12	4,17	19,338	1,5	1,5	1,5	285	109,8	197,4	2,85	2,37	2,61
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,18	0	0,04	0,04	3,86	16,0966	3,14	3,03	3,09	331,1	130,32	230,71	32,97	19,59	26,28
24/2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,97	3	3,75	0,11	12,12	97,1772	22,26	8,87	15,56	739,12	312,85	525,98	22,06	7,98	15,02
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	0,4	0,4	0,4	30	30	30	9,36	9,36	9,36
Итого за 'Ужин'		430	6,53	3	4,44	0,8	41,13	226,072	27,3	13,8	20,55	2050,22	839,17	1444,69	72,56	44,62	58,59
Итого за день		1395	30,57	16,08	24,55	9,07	167,1	985,162	118,87	65,99	92,43	9701,43	4301,29	7001,35	255,36	158,93	207,14

