

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №327 общеразвивающего вида" Советского района г.Казани, именуемое в дальнейшем «Заказчик», в лице заведующей Мухаметзяновой Резиды Мидхатовны, действующей на основании Устава, с одной стороны, и МУП «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани», именуемое в дальнейшем «Исполнитель» в лице заместителя генерального директора по организации питания Агаповой Аллы Константиновны, действующей на основании Доверенности №12 от 28.10.2015, при совместном упоминании именуемые Стороны, руководствуясь протоколом №144-16-ЭА-1 от 11.03.2016 г., электронного аукциона №0811300008316000087, заключили настоящий договор о нижеследующем:

1. Предмет и общие условия договора

1.1. Предметом договора является оказание услуг по организации питания воспитанников Заказчика в соответствии со спецификацией (Приложение №1 к настоящему договору), и меню (Приложение №2 к настоящему договору). Спецификация (Приложение №1 к настоящему договору) и меню (Приложение №2 к настоящему договору) согласовывается и подписывается сторонами одновременно с заключением Договора, и является неотъемлемой частью настоящего договора (приложение №1, приложение № 2).

1.2. Место оказания услуг: 420088, Респ Татарстан (Татарстан), Казань г, Олонекская, 75.

2. Сроки услуг

2.1. Услуга должна быть оказана Заказчику в соответствии со спецификацией (Приложение №1 к настоящему договору), с момента подписания договора по 21 января 2017 года, по заявке Заказчика.

3. Цена договора и порядок расчетов

3.1. Сумма по настоящему договору составляет: 2 057 101 рубль 64 копейки, НДС не облагается (далее – цена договора).

3.2. Цена договора определена с учетом уплаты налоговых и иных платежей, доставки, разгрузки, подъема на необходимый этаж.

3.3. Цена договора является твердой и не может изменяться в ходе его исполнения, за исключением случаев, предусмотренных статьей 95 Федерального закона от 05.04.2013 № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».

3.4. Все расчеты по договору производятся в безналичном порядке путем перечисления денежных средств на указанный Исполнителем расчетный счет.

3.5. Оплата за оказываемые услуги производится по следующему графику:

3.5.1. До 1 числа отчетного месяца Исполнитель выставляет счет на оплату на аванс Заказчику в размере 30% нормативных (плановых) объемов расходов отчетного месяца.

3.5.2. Заказчик до 10 числа отчетного месяца производит авансирование Исполнителя в размере 30% нормативных (плановых) объемов расходов отчетного месяца.

3.5.3. Исполнитель до 5 числа месяца следующего за отчетным, предоставляет Заказчику счета на оплату за фактический объем оказанной услуги за отчетный месяц, с учетом авансового платежа.

3.5.4. Заказчик до 15 числа месяца следующего за отчетным, производит окончательный расчет за фактический объем оказанной услуги за отчетный месяц, с учетом авансового платежа.

3.6. Источник финансирования договора – Муниципальный бюджет города Казани, родительская плата.

3.7. Денежные средства, внесенные Исполнителем в качестве обеспечения исполнения договора в виде залога, возвращаются Исполнителю в течение 30 дней после подписания Заказчиком окончательного акта оказанных услуг при условии надлежащего исполнения Исполнителем всех своих обязательств по настоящему договору. (Примечание: п. 3.7. исключается, если Исполнитель

предоставляет обеспечение исполнения договора в виде банковской гарантии. Срок действия банковской гарантии должен превышать срок действия договора не менее чем на один месяц.)

3.8. Если договор заключается с физическим лицом, за исключением индивидуального предпринимателя или иного занимающегося частной практикой лица, сумма подлежащей уплате физическому лицу уменьшается, на размер налоговых платежей, связанных с оплатой договора.

3.9. Если при проведении электронного аукциона цена договора снижена до половины процента начальной (максимальной) цены договора или ниже, такой аукцион проводится на право заключить договор. При этом такой аукцион проводится путем повышения цены договора с учетом особенностей пункта 23 статьи 68 Федерального закона от 05.04.2013 № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».

4. Обязанности Исполнителя

4.1. Организовать питание воспитанников в сроки в соответствии с п.2.1. договора, качественно и в соответствии с действующим СанПиН 2.4.1.3049-13.

В целях настоящего договора термин «Организация питания» означает совокупность следующих действий Исполнителя:

4.1.1. Разработка двухнедельного примерного меню с учетом возрастных особенностей воспитанников.

4.1.2. Обеспечение технической документацией (технологические карты).

4.1.3. Доставка кулинарной продукции, продуктов питания и полуфабрикатов в соответствии с требованиями нормативно-технической документации и санитарных правил и норм СанПиН 2.4.1.3049-13;

4.1.4. Осуществление технологического и санитарно-врачебного контроля за соблюдением санитарных норм в столовой, а также производить отбор проб для проведения анализов в технологической пищевой лаборатории.

4.1.5. Обеспечение контроля входящего сырья: качество, наличие сертификатов соответствия, качественных удостоверений, контроль за соблюдением технологии приготовления и выхода блюд, санитарным состоянием пищеблоков и ведением технологической документации, за соответствием ассортимента реализуемых блюд утвержденному меню (Приложение №2 к настоящему договору).

4.1.6. Осуществление отбора проб и проведения лабораторных исследований в собственной лаборатории на полноту вложений, микробиологические и санитарно-химические показатели за свой счет.

4.1.7. Безвозмездно исправлять по требованию Заказчика все выявленные недостатки, если в процессе оказания услуг Исполнитель допустил отступление от условий договора, ухудшившее качество услуг, в течение дня, следующего за днем получения Исполнителем данного требования.

4.2. Доставка продукции осуществляется за счет Исполнителя и транспортом Исполнителя.

4.3. Транспорт, доставляющий скоропортящуюся продукцию, должен быть оборудован изотермическим кузовом и соответствовать санитарным нормам, установленным для перевозки пищевых продуктов.

4.4. Доставка продукции производится в таре (упаковке, контейнере), обеспечивающей ее сохранность при транспортировке и хранении, а также с наличием маркировки, соответствующей действующему законодательству и действующим санитарным и иным требованиям для продукции этого рода.

4.5. Если доставка продукции производится в возвратной таре, Заказчик должен её вернуть представителю Исполнителя в день получения продукции в сохранности и в чистом виде.

4.6. Погрузку и разгрузку поставляемой продукции Исполнитель производит своими силами;

4.7. Исполнитель обеспечивает наличие личных медицинских книжек на своих работников, связанных с производством, хранением и доставкой продукции в соответствии с требованиями действующего законодательства.

4.8. Исполнитель предоставляет Заказчику всю необходимую документацию на поставляемую продукцию (сертификаты и проч.), оформленную в соответствии с действующим законодательством.

4.9. Исполнитель обязан **в объеме 15%** от суммы настоящего договора **привлечь** к исполнению договора субподрядчиков, соисполнителей из **числа субъектов малого предпринимательства**, социально ориентированных некоммерческих организаций.

Исполнитель несет гражданско-правовую ответственность за неисполнение условия о привлечении к исполнению договора субподрядчиков, соисполнителей из числа субъектов малого предпринимательства, социально ориентированных некоммерческих организаций согласно действующему законодательству.

5. Обязанности Заказчика

5.1. Обеспечить своевременность подачи заявки на необходимое количество продукции посредством факсимильной либо электронной связи.

5.2. Заявка подается Исполнителю за неделю до отгрузки.

Отказ от продукции, производится не позднее 2 дней до начала ее поставки.

Корректировка или отмена заявки принимается до 16:00 часов дня, предыдущего дню отгрузки.

5.3. Обеспечить приемку продукции в соответствии с поданной заявкой.

5.4. Обеспечить хранение и сохранность продукции в соответствии с температурным режимом, реализацию производить в соответствии со сроками хранения.

5.5. Обеспечить беспрепятственный доступ работников Исполнителя, проводящих контроль качества, норм выхода и ассортимента готовых блюд в соответствии с меню (Приложение №2 к настоящему договору).

5.6. Своевременно доводить до Исполнителя режим работы пищеблока по дням и часам. При необходимости изменения этого графика одна из сторон ставит в известность другую сторону не позднее, чем за 2 дня.

5.7. Обеспечивать пищеблок необходимым оборудованием, кухонным и столовым инвентарем, кухонной и столовой посудой, спецодеждой, производить уборку пищеблока, мытье столовой посуды. Обеспечить ремонт и технологическое обслуживание оборудования, поверку и клеймение весоизмерительного оборудования.

5.8. Для хранения суточного запаса продукции содержать имеющееся торгово-технологическое, холодильное, весоизмерительное и другое оборудование в рабочем состоянии в соответствии с установленными правилами.

5.9. Ежедневно проводить бракераж продукции с участием медицинского работника Заказчика в соответствии с действующим «Положением о бракераже».

5.10. Обеспечить наличие личных медицинских книжек на своих работников, связанных с производством, и хранением пищевых продуктов, в соответствии с требованиями действующего законодательства. Обеспечить своевременность прохождения медосмотров этими работниками.

5.12. Обеспечивать своевременную оплату услуг Исполнителя.

5.13. Разработать и утвердить программу производственного контроля.

6. Прием-передача и качество услуг

6.1. Приемка услуг, указанных в п.4.1, производится Заказчиком по количеству и качеству в соответствии со спецификацией (Приложение №1 к настоящему договору).

6.2. Датой оказания услуг считается дата подписания Заказчиком акта выполненных работ.

6.3. В случае некачественного оказания услуг, поставки некачественной продукции, и/или некомплектной продукции стороны руководствуются ст. ст. 475, 480, 720, 721 Гражданского кодекса РФ.

6.4. Все расходы по возврату и замене брака продукции возмещает Исполнитель. Замена производится в течение 24 часов по первому требованию Заказчика. При невозможности замены Заказчику возмещается полная стоимость продукции.

6.5. Качество продукции и ее упаковка должны соответствовать действующей нормативно-технической документации, санитарным и иным требованиям для продукции этого рода.

6.6. Исполнитель предоставляет Заказчику либо оригиналы документов по качеству продукции, либо их копии, заверенные Исполнителем. Продукция должна иметь маркировку.

6.7. Срок годности готовой продукции – 100%

7. Ответственность Сторон

7.1. В случае неисполнения или ненадлежащего исполнения обязательств по настоящему Контракту за исключением просрочки исполнения заказчиком, исполнителем обязательств (в том числе гарантийного обязательства), предусмотренных контрактом размер штрафа устанавливается в размере:

7.1.1. В отношении Исполнителя;

- а) 10 процентов цены контракта в случае, если цена контракта не превышает 3 млн. рублей;
- б) 5 процентов цены контракта в случае, если цена контракта составляет от 3 млн. рублей до 50 млн. рублей;
- в) 1 процента цены контракта в случае, если цена контракта составляет от 50 млн. рублей до 100 млн. рублей;
- г) 0,5 процента цены контракта в случае, если цена контракта превышает 100 млн. рублей.

Размер штрафа, взыскиваемого с Исполнителя, по контракту составляет 205710,16 рублей.

5.1.2. В отношении Заказчика:

- а) 2,5 процентов цены контракта в случае, если цена контракта не превышает 3 млн. рублей;
- б) 2 процентов цены контракта в случае, если цена контракта составляет от 3 млн. рублей до 50 млн. рублей;
- в) 1,5 процента цены контракта в случае, если цена контракта составляет от 50 млн. рублей до 100 млн. рублей;
- г) 0,5 процента цены контракта в случае, если цена контракта превышает 100 млн. рублей.

Размер штрафа, взыскиваемого с Заказчика, по контракту составляет 205710,16 рублей.

7.2. В случае просрочки исполнения исполнителем обязательств, предусмотренных контрактом, а также в иных случаях неисполнения или ненадлежащего исполнения исполнителем обязательств, предусмотренных контрактом, заказчик направляет исполнителю требование об уплате неустоек (штрафов, пеней).

7.3. Пеня начисляется за каждый день просрочки исполнения исполнителем обязательства, предусмотренного контрактом, и устанавливается в размере не менее одной трехсотой действующей на дату уплаты пени ставки рефинансирования Центрального банка Российской Федерации от цены контракта, уменьшенной на сумму, пропорциональную объему обязательств, предусмотренных контрактом и фактически исполненных исполнителем и определяется по формуле $P = (C - B) \times C$ (где C - цена контракта; B - стоимость фактически исполненного в установленный срок исполнителем обязательства по контракту, определяемая на основании документа о приемке товаров, результатов выполнения работ, оказания услуг, в том числе отдельных этапов исполнения контрактов; C - размер ставки).

Размер ставки определяется по формуле $S = S_{\text{цб}} \times \text{ДП}$ (где $S_{\text{цб}}$ - размер ставки рефинансирования, установленной Центральным банком Российской Федерации на дату уплаты пени, определяемый с учетом коэффициента K ; ДП - количество дней просрочки).

Коэффициент K определяется по формуле $K = \text{ДП} / \text{ДК} \times 100\%$ (где ДП - количество дней просрочки; ДК - срок исполнения обязательства по контракту (количество дней)).

При K , равном 0 - 50 процентам, размер ставки определяется за каждый день просрочки и принимается равным 0,01 ставки рефинансирования, установленной Центральным банком Российской Федерации на дату уплаты пени.

При K , равном 50 - 100 процентам, размер ставки определяется за каждый день просрочки и принимается равным 0,02 ставки рефинансирования, установленной Центральным банком Российской Федерации на дату уплаты пени.

При K , равном 100 процентам и более, размер ставки определяется за каждый день просрочки и принимается равным 0,03 ставки рефинансирования, установленной Центральным банком Российской Федерации на дату уплаты пени.

7.4. В случае просрочки исполнения заказчиком обязательств, предусмотренных контрактом, а также в иных случаях неисполнения или ненадлежащего исполнения заказчиком обязательств, предусмотренных контрактом, исполнитель вправе потребовать уплаты неустоек (штрафов, пеней). Пеня начисляется за каждый день просрочки исполнения обязательства, предусмотренного контрактом, начиная со дня, следующего после дня истечения установленного контрактом срока исполнения обязательства. Такая пеня устанавливается контрактом в размере

одной трехсотой действующей на дату уплаты пеней ставки рефинансирования Центрального банка Российской Федерации от не уплаченной в срок суммы.

7.5. Уплата неустойки (пеней, штрафа) не освобождает Стороны от выполнения принятых обязательств.

7.6. Сторона освобождается от уплаты неустойки (штрафа, пени), если докажет, что неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательства, предусмотренного контрактом, произошло по вине другой стороны.

8. Изменение, расторжение договора

8.1. Условия договора могут быть изменены по соглашению Сторон в случаях, предусмотренных статьей 95 Федерального закона от 05.04.2013 № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».

8.2. Все изменения к Договору действительны, если они оформлены в виде дополнительного соглашения к Договору и подписаны Сторонами.

8.3. Расторжение договора допускается по соглашению сторон, по решению суда, в случае одностороннего отказа стороны договора от исполнения договора в соответствии с гражданским законодательством.

8.4. Заказчик вправе в одностороннем порядке отказаться от исполнения Договора с предварительным уведомлением Исполнителя и потребовать возмещения причиненных убытков по основаниям, предусмотренным Гражданским кодексом Российской Федерации для одностороннего отказа от исполнения отдельных видов обязательств, в случаях:

8.4.1. Если Исполнитель не приступает к оказанию услуг в течение 5 (пяти) рабочих дней после получения заявки от Заказчика.

8.4.2. Если отступления в оказанных услугах от условий Договора или иные недостатки в результате оказания услуг в установленные Заказчиком сроки не были устранены Исполнителем, либо являются существенными и неустраняемыми.

8.4.3. Если Исполнителем некачественно оказаны услуги в соответствии с заключением эксперта или экспертной организации.

8.5. При расторжении договора в связи с односторонним отказом стороны договора от исполнения договора другая сторона договора вправе потребовать возмещения только фактически понесенного ущерба, непосредственно обусловленного обстоятельствами, являющимися основанием для принятия решения об одностороннем отказе от исполнения договора.

8.6. В случае расторжения договора в связи с односторонним отказом исполнителя от исполнения договора заказчик осуществляет закупку услуги, оказание которой являлись предметом расторгнутого договора.

9. Порядок разрешения споров

9.1. Все споры, и разногласия разрешаются путем переговоров между Сторонами с обязательным составлением протокола переговоров, подписываемого представителями обеих Сторон.

9.2. В случае если Стороны не придут к соглашению, споры подлежат рассмотрению в Арбитражном суде РТ в соответствии с законодательством Российской Федерации.

10. Обстоятельства непреодолимой силы

10.1. Стороны освобождаются от ответственности за полное или частичное неисполнение обязательств по настоящему договору, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших после его заключения, в результате событий чрезвычайного характера (стихийное бедствие, война, гражданские беспорядки, нормативно правовые акты органов государственной власти Российской Федерации).

10.2. Сторона, для которой создалась невозможность исполнения ее обязательств, должна известить о них в письменном виде другую Сторону с приложениями соответствующих доказательств и документов в десятидневный срок со дня наступления этих обстоятельств.

11.Срок действия договора

11.1. Договор считается заключенным и вступает в силу со дня его подписания Сторонами, и действует по 01 февраля 2017 года.

11.2. Прекращение (окончание) срока действия настоящего договора не освобождает Стороны от ответственности за неисполнение или ненадлежащее исполнение настоящего договора, если таковые имели место при исполнении условий настоящего договора.

12. Прочие условия

12.1. Все приложения к настоящему договору являются его неотъемлемой частью.

12.2. Все изменения к настоящему договору действительны лишь в том случае, если они совершены в письменной форме и подписаны обеими Сторонами.

12.3. Настоящий Контракт с Приложениями №1, №2, являющимся неотъемлемой частью Контракта, составлен в форме электронного документа, подписан обеими сторонами с помощью электронной цифровой подписи в соответствии с требованиями нормативных правовых актов Российской Федерации и на бумажном носителе в двух экземплярах. 12.4. По вопросам, не урегулированным настоящим договором, применяются соответствующие нормы действующего законодательства.

13. ЮРИДИЧЕСКИЕ АДРЕСА И БАНКОВСКИЕ РЕКВИЗИТЫ

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ЗАКАЗЧИК:

Муниципальное унитарное предприятие
«Департамент продовольствия и
социального питания г.Казани»

ИНН/КПП 1655066082/165901001
Рас./счет 40602810000000000096
В ООО КБЭР «Банк Казани»
БИК: 049205844 КПП :165901001
Кор/счет 30101810100000000844
ОГРН 1061655000582
Адрес: 420054, РТ, г. Казань, ул. Тульская, 56
Тел. 533-36-00.

Заместитель генерального директора по
организации питания



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение "Детский
сад №327 общеразвивающего вида "
Советского района г.Казани

420088, Респ Татарстан (Татарстан), Казань
г, Олонеккая, 75
Тел. 272-67-79
ИНН 1660034181, КПП 166001001
р/с
40603810923010000243
в ООО КБЭР "БАНК КАЗАНИ"

БИК 049205844

ОГРН: 1021603628210

ОКАТО: 92401385000

ОКПО: 48681630

Дата поставки на учет в налоговом органе:
29.04.1998

Электрон. адрес: sovetroo@rambler.ru



/ Мухаметзянова Р.М./

подпись

СПЕЦИФИКАЦИЯ

№ п/п	Наименования учреждения	Наименование услуг	Виды услуг, качественные характеристики	Ед. изм.	Кол-во, объем	Место, условия и сроки оказания услуг	цена за единицу, руб.	сумма закупки, руб.
1 Организация питания воспитанников								
1.1	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №327 общеразвивающего вида" Советского района г.Казани	Организация питания воспитанников в 10,5-ти часовом дошкольном учреждении для детей от трех до семи лет	Оказание услуг осуществляется на основании требований СанПиН (2.4.1.3049-13), согласно меню (Приложение №2)	Чел.д н.	14157	420088, Респ Татарстан (Татарстан), Казань г, Олонская, 75 с момента подписания договора по 21.01.2017г По заявке Заказчика. Срок годности готовой продукции – 100%.	93,06	1317450,42
1.2	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №327 общеразвивающего вида" Советского района г.Казани	Организация питания воспитанников в 12-ти часовом дошкольном учреждении для детей от трех до семи лет	Оказание услуг осуществляется на основании требований СанПиН (2.4.1.3049-13), согласно меню (Приложение №2)	Чел.д н.	2783	420088, Респ Татарстан (Татарстан), Казань г, Олонская, 75 с момента подписания договора по 21.01.2017г По заявке Заказчика. Срок годности готовой продукции – 100%.	123,18	342809,94
1.3	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №327 общеразвивающего вида" Советского района г.Казани	Организация питания воспитанников в дошкольном образовательном учреждении с 12 часовым пребыванием для детей до 3-х лет			3872	420088, Респ Татарстан (Татарстан), Казань г, Олонская, 75 с момента подписания договора по 21.01.2017г По заявке Заказчика. Срок годности готовой продукции – 100%.	102,49	396841,28
ИТОГО								2057101,64

Итого на сумму: **2057101,64 рублей**

«Заказчик» _____ М.п.

«Исполнитель» _____ М.п.



**Примерное десятидневное цикличное
МЕНЮ**
для организации питания в дошкольном учреждении с 12 часовым
пребыванием для детей до 3-х лет

День 1 - ый											
Наименование блюد и продуктов		Масса порции	Пишев ые веществ а			Энергетическ ая ценность	Витамины ,мг			Минераль ные вещества, мг	
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная		150	2,3	6,1	15	129	0,06	0,02	0,97	99	0,23
Чай с сахаром		150	0,2		11	43				9	0,3
Хлеб пшеничный с маслом		35/5	2,7	5,3	17,4	124	0,04	0,03		7,5	
Итого:			5,2	11,4	43,4	296	0,1	0,05	0,97	115,5	0,53
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		95	1		13,9	58	0,04	0,05	9,5	7,6	0,57
Итого:			1	0	13,9	58	0,04	0,05	9,5	7,6	0,57
ОБЕД											
Суп из овощей		150/5	1,4	3,6	6,2	64	0,05	0,03	12,3	43,4	0,46
Блюдо из говядины с овощным гарниром		150/5	15	18,9	24,7	223	0,15	0,12	3,7	47,2	2,5
Овощи соленные		40	0,3	0,04	0,7	6	0,008	0,008	2	9,2	0,24
Компот из сухофруктов		150	0,8	0,05	22,6	95	0,02	0,02	0,6	24,5	0,52
Кондитерское изделие		10	0,8	0,9	7,4	42				2,9	0,21
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			20,9	23,99	75,6	512	0,278	0,218	18,6	136,56	4,97
ПОЛДНИК											
Мучное изделие		40	4,1	1,7	21,6	163	0,05	0,03		12,8	0,48
Молоко кипяченое		150	4,3	4,8	7,1	90	0,06	0,23	0,97	180	0,15
Итого:			8,4	6,5	28,7	253	0,11	0,26	0,97	192,8	0,63
УЖИН											
Гарнир из макаронных изделий с овощами		120	4,8	5,3	25,4	122	0,05	0,012	0,84	21,6	0,69
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,015	3	10,5	2,1
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			8	6,4	70,1	316	0,11	0,057	3,84	37,7	2,79
ВСЕГО:			43,5	48,29	231,7	1435	0,638	0,635	33,88	490,16	9,49
День 2 - ой											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная		150	3,2	6,3	19,6	131	0,09	0,02	0,97	99	1,28
Кофейный напиток на молоке		150	1,1	1,5	16,8	87	0,02	0,06	0,3	25,5	

Хлеб пшеничный с маслом		35/5	2,7	5,3	17,4	124	0,04	0,03		7,5	
Итого:			7	13,1	53,8	342	0,15	0,11	1,27	132	1,28
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты		75	0,2		6,5	28	0,02	0,02	3,75	14,3	1,72
Кондитерское изделие		10	0,2	0,3	7,7	35				2,9	0,21
Итого:			0,4	0,3	14,2	63	0,02	0,02	3,75	17,2	1,93
ОБЕД											
Суп овощной с рыбой		150/30	6,5	2,1	12,3	126	0,11	0,03	7,2	28,2	1,02
Блюдо из цыплят		60	11,2	4,3	5,6	106	0,04	0,05		30	0,84
Гарнир из овощей		120	2,3	5,4	12,7	116	0,06	0,06	9,6	45,6	0,96
Овощи отварные		40	0,5	0,04	2,8	14	0,02	0,02	1,52	10,8	0,24
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,015	3	10,5	2,1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			23,6	12,34	74,7	552	0,3	0,215	21,32	134,46	6,2
ПОЛДНИК											
Мучное изделие		40	2,8	5,9	22,5	155	0,05	0,03		12,8	0,48
Молоко кипяченое		150	4,3	4,8	7,1	90	0,06	0,23	0,97	180	0,15
Итого:			7,1	10,7	29,6	245	0,11	0,26	0,97	192,8	0,63
УЖИН											
Блюдо из говядины		60/30	9,1	11,3	10,4	123	0,04	0,06	0,9	22	0,8
Гарнир из крупы		100	2,4	5	10,7	98	0,07	0,02		19	0,8
Чай с сахаром		150	0,2		11	43				9	0,3
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			14,4	17,4	49,5	350	0,15	0,11	0,9	55,6	1,9
ВСЕГО:											
			52,5	53,84	221,8	1552	0,73	0,715	28,21	532,06	11,94
День 3 - ий											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная		150	1,6	6,1	15,7	129	0,05	0,015	0,97	97,5	0,38
Чай с сахаром		150	0,2		11	43				9	0,3
Хлеб пшеничный с сыром, маслом		35/10/5	5,3	8	17,4	159	0,04	0,07	0,07	100	0,07
Итого:			7,1	14,1	44,1	331	0,09	0,085	1,04	206,5	0,75
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты		95	1		13,9	58	0,04	0,05	9,5	7,6	0,57
Итого:			1	0	13,9	58	0,04	0,05	9,5	7,6	0,57
ОБЕД											
Суп из овощей с крупой		150/5	1,9	3,7	12,25	102	0,08	0,05	7,07	31,4	0,61
Блюдо из говядины		70	18,4	7,4	0,8	183	0,07		0,27	35,2	2,42
Гарнир из овощей		120	2,4	3,9	11	113	0,04	0,04	20,4	69,6	0,96
Компот из свежих фруктов		150	0,2		26,8	81	0,02		4,05	9	0,6
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			25,5	15,5	64,85	561	0,26	0,13	31,79	154,56	5,63
ПОЛДНИК											
Молочно - кислый напиток		150	4,5	1,5	6	116	0,06	0,24	1,2	180	0,15

Кондитерское изделие		10	0,8	0,9	7,4	42				2,9	0,21
Итого:			5,3	2,4	13,4	158	0,06	0,24	1,2	182,9	0,36
	УЖИН										
Блюдо из творога		120/20	22,9	7,29	31	118	0,096	0,43	0,85	283,3	1,01
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,015	3	10,5	2,1
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			26,1	8,39	75,7	312	0,156	0,475	3,85	299,4	3,11
ВСЕГО:			65	40,39	211,95	1420	0,606	0,98	47,38	850,96	10,42
День 4 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Блюдо из яиц и молока		105/30/5	11,9	12,3	18,5	142	0,08	0,44	4,35	60,8	2,45
Какао на молоке		150	3,7	3,8	24,4	113	0,02	0,06	0,3	25,5	
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			18,3	17,2	60,3	341	0,14	0,53	4,65	91,9	2,45
	2 - ой ЗАВТРАК										
Молочно - кислый напиток		150	4,5	1,5	6,3	60	0,04	0,19	0,45	186	0,15
Кондитерское изделие		10	0,2	0,3	7,7	35				2,9	0,21
Итого:			4,7	1,8	14	95	0,04	0,19	0,45	188,9	0,36
	ОБЕД										
Суп овощной с крупой		150	1,6	3,2	8,6	70	0,06	0,04	4,95	19,5	0,6
Блюдо из говядины		50/30	17,6	9,2	3,4	189	0,04	0,075	0,4	27,7	1,01
Гарнир из крупы		100	3	4,5	14,9	114	0,04	0,02		6	0,8
Овощи отварные		80	1,2	0,08	6,7	33	0,028	0,04	5,08	28,8	0,92
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,015	3	10,5	2,1
Фрукты		75	0,3		6,5	30	0,02	0,01	7,5	12	1,65
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			26,8	17,48	81,4	626	0,258	0,24	20,93	113,86	8,12
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		25/25	4,8	5,6	12,8	147	0,03	0,04		23	0,72
Компот из сухофруктов		150	0,3	0,08	21,1	87	0,08	0,02		12,4	0,48
Итого:			5,1	5,68	33,9	234	0,11	0,06	0	35,4	1,2
	УЖИН										
Блюдо из рыбы		70	11,3	0,8		53	0,07	0,07		32,9	0,63
Гарнир из овощной		120	2,5	7,6	22,2	125	0,09	0,17	3,96	24	2,4
Овощи соленные		40	0,3	0,04	0,7	6	0,008	0,008	2	9,2	0,24
Чай с сахаром		150	0,2		11	43				9	0,3
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			17	9,54	51,3	313	0,208	0,278	5,96	80,7	3,57
ВСЕГО:			71,9	51,7	240,9	1609	0,756	1,298	31,99	510,76	15,7
День 5 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		150	3,3	6,9	19	136	0,09	0,03	0,98	101	0,6
Чай с сахаром		150	0,2		11	43				9	0,3

Хлеб пшеничный с сыром, маслом		35/10/5	5,3	8	17,4	159	0,04	0,07	0,07	100	0,07
Итого:			8,8	14,9	47,4	338	0,13	0,1	1,05	210	0,97
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,2		6,5	28	0,02	0,02	3,75	14,3	1,72
Итого:			0,2	0	6,5	28	0,02	0,02	3,75	14,3	1,72
	ОБЕД										
Овощная закуска		40	0,5	1,8	3	31	0,02	0,01	3,84	12,8	0,32
Суп из овощей		150/5	1,4	3,6	6,2	64	0,05	0,03	12,3	43,4	0,46
Блюдо из цыплят		60	10,9	6,2	8,3	96	0,05	0,09	0,48	34,8	1,08
Гарнир из макаронных изделий		100/5	3,5	8,3	23,5	135	0,04	0,01		8	0,5
Компот из сухофруктов		150	0,8	0,05	22,6	95	0,02	0,02	0,6	24,5	0,52
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			19,7	20,45	77,6	503	0,23	0,2	17,22	132,86	3,92
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		40	4,1	1,7	21,6	113	0,05	0,03		12,8	0,48
Молоко кипяченое		150	4,3	4,8	7,1	90	0,06	0,23	0,97	180	0,15
Итого:			8,4	6,5	28,7	203	0,11	0,26	0,97	192,8	0,63
	УЖИН										
Блюдо из говядины с овощным гарниром		150/5	15	18,9	24,7	223	0,15	0,12	3,7	47,2	2,5
Овощи отварные		50	0,8	0,05	4,8	24	0,01	0,025	4,45	22,5	0,85
Компот из свежих фруктов		150	0,2		26,8	81	0,02		4,05	9	0,6
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			18,7	20,05	73,7	414	0,22	0,175	12,2	84,3	3,95
ВСЕГО:			55,8	61,9	233,9	1486	0,71	0,755	35,19	634,26	11,19
День 6 - ой											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Блюдо из творога		120/20	15,5	13,8	22,6	128	0,08	0,26	0,84	139,2	0,96
Кофейный напиток на молоке		150	1,1	1,5	16,8	87	0,02	0,06	0,3	25,5	
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			19,3	16,4	56,8	301	0,14	0,35	1,14	170,3	0,96
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		95	1		13,9	58	0,04	0,05	9,5	7,6	0,57
Итого:			1	0	13,9	58	0,04	0,05	9,5	7,6	0,57
	ОБЕД										
Суп из овощей		150/5	1,8	2,6	10,4	73	0,06	0,05	5,42	34,4	0,46
Блюдо из рыбы		60/35	10,6	4,3	1,8	126	0,07	0,06		38,4	0,61
Гарнир из овощей		120	2,5	5,4	17,5	131	0,12	0,08	4,44	32,4	0,84
Овощная закуска		30	0,9	0,06	1,9	12	0,03	0,02	3	6	0,21
Компот из сухофруктов		150	0,3	0,02	23,8	98		0,02	0,3	17,1	0,95
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04

Итого:			18,7	12,88	69,4	522	0,33	0,27	13,16	137,66	4,11
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		40	1,4	0,9	22,8	155	0,05	0,03		12,8	0,48
Молочно - кислый напиток		150	4,5	1,5	6	116	0,06	0,24	1,2	180	0,15
Итого:			5,9	2,4	28,8	271	0,11	0,27	1,2	192,8	0,63
	УЖИН										
Колбасные изделия (отварные)		24	2,6	5	0,2	56	0,01	0,02		6	0,45
Гарнир из крупы		100	2,4	5	10,7	98	0,07	0,02		19	0,8
Овощи отварные		80	1,2	0,08	6,7	33	0,028	0,04	5,08	28,8	0,92
Чай с сахаром		150	0,2		11	43				9	0,3
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			9,1	11,18	46	316	0,148	0,11	5,08	68,4	2,47
ВСЕГО:			54	42,86	214,9	1468	0,768	1,05	30,08	576,76	8,74
День 7 - ой											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		150	2,3	6,1	15	129	0,06	0,02	0,97	99	0,23
Чай с сахаром		150	0,2		11	43				9	0,3
Хлеб пшеничный с сыром		35/10	5,3	3,7	17,4	121	0,04	0,06	0,07	105,6	0,07
Итого:			7,8	9,8	43,4	293	0,1	0,08	1,04	213,6	0,6
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,2		6,5	30	0,02	0,01	7,5	12	1,65
Итого:			0,2	0	6,5	30	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
Суп из овощей с крупой		150/5	1,9	3,7	12,25	102	0,08	0,05	7,07	31,4	0,61
Блюдо из говядины		60/30	9,1	11,3	10,4	123	0,04	0,06	0,9	22	0,8
Гарнир из крупы		100/5	3	8,7	14,9	152	0,04	0,02		6	0,8
Овощи отварные		40	0,5	0,04	2,8	14	0,02	0,02	1,52	10,8	0,24
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,015	3	10,5	2,1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			17,6	24,24	81,65	581	0,25	0,205	12,49	90,06	5,59
	ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150	4,3	4,8	7,1	90	0,06	0,23	0,97	180	0,15
Кондитерское изделие		10	0,8	0,9	7,4	42				2,9	0,21
Итого:			5,1	5,7	14,5	132	0,06	0,23	0,97	182,9	0,36
	УЖИН										
Блюдо из овощей		150/30	3,3	7,8	14,6	101	0,05	0,06	20,4	73,5	1,35
Кисель		150			22,9	89			2,25	9	0,45
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			6	8,9	54,9	276	0,09	0,09	22,65	88,1	1,8
ВСЕГО:			36,7	48,64	200,95	1312	0,52	0,615	44,65	586,66	10
День 8 - ой											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe

	ЗАВТРАК										
Блюдо из яиц с молоком		80/30/5	9,1	9,4	14,1	92	0,06	0,33	3,31	46,3	1,87
Какао на молоке		150	3,7	3,8	24,4	113	0,02	0,06	0,3	25,5	
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			15,5	14,3	55,9	291	0,12	0,42	3,61	77,4	1,87
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,2		6,5	28	0,02	0,02	3,75	14,3	1,72
Итого:			0,2	0	6,5	28	0,02	0,02	3,75	14,3	1,72
	ОБЕД										
Суп из овощей с крупой и рыбой		150/30	6,5	2,1	12,3	96	0,11	0,03	7,2	28,2	1,02
Блюдо из говядины		60	13,6	7,8	4	143	0,05	0,06		35	0,98
Гарнир из овощей		120	2,5	7,6	22,2	125	0,09	0,17	3,96	24	2,4
Овощи соленные		40	0,3	0,04	0,7	6	0,008	0,008	2	9,2	0,24
Компот из сухофруктов		150	0,3	0,08	21,1	87	0,08	0,02		12,4	0,48
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			25,8	18,12	74,3	539	0,388	0,328	13,16	118,16	6,16
	ПОЛДНИК										
Сок фруктовый		100	0,3		18,2	72	0,01	0,01	2	7	1,4
Кондитерское изделие		10	0,2	0,3	7,7	35				2,9	0,21
Итого:			0,5	0,3	25,9	107	0,01	0,01	2	9,9	1,61
	УЖИН										
Блюдо из говядины		70	18,4	7,4	20,8	183	0,07		0,27	35,2	2,42
Гарнир из овощей		130	2,2	1,9	5,2	48	0,03	0,06	43,8	72,8	0,78
Чай с сахаром		150	0,2		11	43				9	0,3
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			23,5	10,4	54,4	360	0,14	0,09	44,07	122,6	3,5
ВСЕГО:			65,5	43,12	217	1325	0,678	0,868	66,59	342,36	14,86
День 9 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		150	1,6	6,1	15,7	129	0,05	0,015	0,97	97,5	0,38
Чай с сахаром		150	0,2		11	43				9	0,3
Хлеб пшеничный с сыром		35/10	5,3	3,7	17,4	121	0,04	0,06	0,07	105,6	0,07
Итого:			7,1	9,8	44,1	293	0,09	0,075	1,04	212,1	0,75
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		95	1		13,9	58	0,04	0,05	9,5	7,6	0,57
Кондитерское изделие		10	0,8	0,9	7,4	42				2,9	0,21
Итого:			1,8	0,9	21,3	100	0,04	0,05	9,5	10,5	0,78
	ОБЕД										
Суп с макаронными изделиями		150	1,7	1,5	12,6	72	0,02	0,03		19,5	0,3
Блюдо из говядины		60	9,5	5,4	0,2	86	0,05	0,09	0,48	34,8	1,08

Гарнир из овощей		120	2,3	5,4	12,7	116	0,06	0,06	9,6	45,6	0,96
Овощи отварные		50	0,8	0,05	4,8	24	0,01	0,025	4,45	22,5	0,85
Компот из сухофруктов		150	0,8	0,05	22,6	95	0,02	0,02	0,6	24,5	0,52
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			17,7	12,9	66,9	475	0,21	0,265	15,13	156,26	4,75
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		40	4,4	8,6	16,6	170	0,05	0,03		12,8	0,48
Молочно - кислый напиток		150	4,5	1,5	6,3	60	0,04	0,19	0,45	186	0,15
Итого:			8,9	10,1	22,9	230	0,04	0,19	0,45	186	0,15
	УЖИН										
Блюдо из творога		120/20	15,5	13,8	22,6	128	0,08	0,26	0,84	139,2	0,96
Компот из свежих фруктов		150	0,2		26,8	81	0,02		4,05	9	0,6
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			18,4	14,9	66,8	295	0,14	0,29	4,89	153,8	1,56
ВСЕГО:			53,9	48,6	222	1393	0,52	0,87	31,01	718,66	7,99
День 10 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		150	3,3	6,9	19	136	0,09	0,03	0,98	101	0,6
Чай с сахаром		150	0,2		11	43				9	0,3
Хлеб пшеничный с маслом		35/5	2,7	5,3	17,4	124	0,04	0,03		7,5	
Итого:			6,2	12,2	47,4	303	0,13	0,06	0,98	117,5	0,9
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,2		6,5	30	0,02	0,01	7,5	12	1,65
Итого:			0,2	0	6,5	30	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
Овощная закуска		40	0,5	1,8	3	31	0,02	0,01	3,84	12,8	0,32
Суп из овощей		150/5	1,8	2,6	10,4	73	0,06	0,05	5,42	34,4	0,46
Блюдо из говядины с овощным гарниром		150/5	15	18,9	24,7	223	0,15	0,12	3,7	47,2	2,5
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,015	3	10,5	2,1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			20,4	23,8	79,4	517	0,3	0,235	15,96	114,26	6,42
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		100/35	8	7,7	43,6	277	0,15	0,1		23	1,3
Молочно - кислый напиток		150	4,5	1,5	6	116	0,06	0,24	1,2	180	0,15
Итого:			12,5	9,2	49,6	393	0,21	0,34	1,2	203	1,45
	УЖИН										
Блюдо из рыбы с овощным гарниром		180	17,2	4,86	6,2	117	0,12	0,12	7,68	72,6	1,54
Компот из свежих фруктов		150	0,2		26,7	86	0,02		4,05	9	0,6
Овощи отварные		40	0,5	0,04	2,8	14	0,02	0,02	1,52	10,8	0,24
Хлеб пшеничный		35	2,7	1,1	17,4	86	0,04	0,03		5,6	
Итого:			20,6	6	53,1	303	0,2	0,17	13,25	98	2,38
ВСЕГО:			59,9	51,2	236	1546	0,86	0,815	38,89	544,76	12,8

**Примерное десятидневное цикличное
МЕНЮ**

для организации питания в 10-ти часовом дошкольном учреждении для детей от трех до семи лет

День 1 - ый											
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества, мг	
	гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр		Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная	200	3	8,1	20		172	0,08	0,03	1,3	132	0,3
Чай с сахаром,молоком	180	1,3	1,4	14,7		78	0,02	0,07	0,50	59,40	45,00
Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3,9	5,7	25,0		161	0,06	0,05	10,10	0,01	
Итого:		8,2	15,2	59,7		411	0,16	0,15	11,9	191,41	45,3
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты	75	0,8		11		46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
Итого:		0,8	0	11		46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
ОБЕД											
Суп из овощей	200/8	2,1	4,8	5,4		91	0,05	0,03	12,3	43,4	0,46
Блюдо из говядины с овощным гарниром	200/5	19,8	25	32,6		274	0,2	0,16	4,9	62,4	3,3
Овощи соленные	50	0,4	0,05	0,9		8	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
Компот из сухофруктов	180	1	0,06	27,1		114	0,02	0,02	0,7	29,4	0,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,5		62	0,03	0,03	1,4	5	1
Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	14		82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:		27,7	31,21	92,5		631	0,36	0,29	21,8	161,06	6,7
ПОЛДНИК											
Мучное изделие	50	5,1	2,1	27		141	0,06	0,04		16	0,6
Молоко кипяченое	150	4,3	4,9	7		90	0,06	0,3	1	180	0,17
Итого:		9,4	7	34		231	0,12	0,34	1	196	0,77
ВСЕГО:		46,1	53,41	197,2		1319	0,67	0,82	42,2	554,47	53,22
День 2 - ой											
	гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр		Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
Каша молочная	200	4,3	8,4	26,1		174	0,1	0,03	1,3	132	1,7
Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,8	20,2		104	0,02	0,07	0,4	30,6	
Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3,9	5,7	25,0		161	0,06	0,05	10,10	0,01	
Итого:		9,5	15,9	71,3		439	0,18	0,15	11,8	162,61	1,7
2 - ой ЗАВТРАК											
Фрукты	75	0,8		11		46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
Итого:		0,8	0	11		46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
ОБЕД											
Овощная закуска	45	0,6	2	3,4		35	0,02	0,01	4,32	14,4	0,36

Суп овощной с рыбой		200/35	10,2	1,7	15,6	168	0,15	0,09	1,9	48	1,4
Блюдо из цыплят		70	13,1	5	6,5	123	0,05	0,06		35	1
Гарнир из овощей		150	2,9	6,7	15,8	145	0,08	0,08	12	57	1,2
Овощи отварные		50	0,6	0,05	3,5	17	0,03	0,03	1,9	13,5	0,3
Напиток из свежих фруктов		180	0,1		22,6	86	0,02		4,9	10,8	0,7
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,8	12,5	62	0,03	0,03	1,4	5	1
Итого:			32,6	16,85	97,4	739	0,44	0,35	26,42	195,4	7,26
	ПОЛДНИК										
Молочно-кислый напиток		180	5,4	1,8	7,2	158	0,07	0,3	1,3	216	0,2
Кондитерское изделие		20	1,6	1,8	14,8	84				5,8	0,4
Итого:			7	3,6	22	242	0,07	0,3	1,3	221,8	0,6
ВСЕГО:			49,9	36,35	201,7	1466	0,72	0,84	47,02	585,81	10,01
День 3 - ий											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Блюдо из творога		150/20	17,2	15,3	25	142	0,09	0,28	0,93	154	1,06
Чай с сахаром, молоком		180	1,3	1,4	14,7	78	0,02	0,07	0,50	59,40	45,00
Хлеб пшеничный с сыром, маслом		50/15/5	7,8	9,7	25	213	0,06	0,1	0,03	160,1	0,11
Итого:			26,3	26,4	64,7	433	0,17	0,45	1,46	373,5	46,17
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,8		11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
Итого:			0,8	0	11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
	ОБЕД										
Суп из овощей с крупой		200/8	2,6	5	16,6	138	0,1	0,07	9,6	42,5	0,8
Блюдо из говядины		80	21	8,4	0,9	196	0,08		0,3	40,2	2,8
Гарнир из макаронных изделий		150	4,3	11,5	23,7	216	0,05	0,01	0	10	0,6
Овощи отварные		80	1,2	0,08	6,7	33	0,028	0,04	5,08	28,8	0,92
Компот из свежих фруктов		200	0,7		31,4	124	0,1	0,03		16,5	0,6
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,8	12,5	62	0,03	0,03	1,4	5	1
Хлеб ржаной		40	2,5	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			34,2	26,28	105,8	851	0,438	0,22	16,38	152,36	7,76
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		50	3,8	6,6	30,5	196	0,06	0,04		16	0,6
Молоко кипяченое		150	4,3	4,8	7,1	90	0,06	0,23	0,97	180	0,15
Итого:			8,1	11,4	37,6	286	0,12	0,27	0,97	196	0,75
ВСЕГО:			69,4	64,08	219,1	1616	0,758	0,98	26,31	727,86	55,13
День 4 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe

	ЗАВТРАК										
Блюдо из яиц и молока		105/30/5	11,9	12,3	18,5	142	0,08	0,44	4,35	60,8	2,45
Какао на молоке		180	4,4	4,6	29,2	135	0,02	0,07	0,4	30,6	
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			20,2	18,5	72,6	400	0,16	0,55	4,75	99,4	2,45
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,8		11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
Итого:			0,8	0	11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
	ОБЕД										
Суп овощной с крупой		200	2,1	4,3	11,4	93	0,08	0,05	6,6	26	0,8
Блюдо из цыплят		70	12,7	7,2	9,7	112	0,06	0,1	0,6	40,6	1,3
Гарнир из овощей		150	2,9	6,7	15,8	145	0,08	0,08	12	57	1,2
Овощи соленые		50	0,4	0,05	0,9	8	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,8	12,5	62	0,03	0,03	1,4	5	1
Хлеб ржаной		40	2,5	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			23,2	19,55	104,8	662	0,33	0,33	26,1	170,76	8,04
	ПОЛДНИК										
Молочно-кислый напиток		180	5,4	1,8	7,2	158	0,07	0,3	1,3	216	0,2
Кондитерское изделие		20	1,6	1,8	14,8	84				5,8	0,4
Итого:			7	3,6	22	242	0,07	0,3	1,3	221,8	0,6
ВСЕГО:			51,2	41,65	210,4	1350	0,59	1,22	39,65	497,96	11,54
День 5 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		200	3	8,1	20	172	0,08	0,03	1,3	132	0,3
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Хлеб пшеничный с сыром, маслом		50/15/5	7,8	9,7	25	213	0,06	0,1	0,03	160,1	0,11
Итого:			11	17,8	58,2	437	0,14	0,13	1,33	302,9	0,71
	2 - ой ЗАВТРАК										
Молочно-кислый напиток		180	5,4	1,8	7,2	72	0,07	0,3	1,3	216	0,2
Итого:			5,4	1,8	7,2	72	0,07	0,3	1,3	216	0,2
	ОБЕД										
Овощная закуска		50	0,6	2,3	3,7	39	0,03	0,01	4,8	16	0,4
Суп из овощей		200/8	2,1	4,8	5,4	91	0,05	0,03	12,3	43,4	0,46
Блюдо из говядины		70/35	10,6	13,2	12,2	132	0,05	0,07	1,1	25,7	0,9
Гарнир из крупы		150	4,5	6,8	22,3	171	0,06	0,03		9	1,2
Овощи отварные		80	1,2	0,08	6,7	33	0,028	0,04	5,08	28,8	0,92
Компот из сухофруктов		180	0,3	0,08	21,1	87	0,08	0,02		12,4	0,48
Фрукты		75	0,8		11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,8	12,5	62	0,03	0,03	1,4	5	1
Хлеб ржаной		40	2,5	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			24,5	28,56	108,9	743	0,408	0,31	32,18	155,66	6,85
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		50	3,8	6,6	30,5	196	0,06	0,04		16	0,6
Кисель		180			27,5	107			2,7	10,8	0,54

Итого:			3,8	6,6	58	303	0,06	0,04	2,7	26,8	1,14
ВСЕГО:			44,7	54,76	232,3	1555	0,678	0,78	37,51	701,36	8,9
День 6 - ой											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Блюдо из творога		150/20	18,8	16,8	27,4	154	0,09	0,3	1	168,9	1,1
Кофейный напиток на молоке		180	1,3	1,8	20,2	104	0,02	0,07	0,4	30,6	
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			24	20,2	72,5	381	0,17	0,41	1,4	207,5	1,1
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,8		11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
Итого:			0,8	0	11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
	ОБЕД										
Суп из овощей		200/8	2,4	3,5	14,1	99	0,08	0,07	7,3	46,6	0,6
Блюдо из рыбы		70/40	12,3	5	2,1	146	0,08	0,07		44,5	0,7
Гарнир из крупы		120	1,8	4,7	18,3	124	0,06	0,03		9	1,2
Овощная закуска		40	1,2	0,08	2,5	16	0,04	0,03	4	8	0,28
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,8	12,5	62	0,03	0,03	1,4	5	1
Хлеб ржаной		40	2,5	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			22,3	14,58	76,7	581	0,34	0,27	12,7	133,26	5,12
	ПОЛДНИК										
Кондитерское изделие		20	1,6	1,8	14,8	84				5,8	0,4
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,015	3	10,5	2,1
Итого:			2,1	1,8	42,1	192	0,02	0,015	3	16,3	2,5
ВСЕГО:			49,2	36,58	202,3	1200	0,56	0,735	24,6	363,06	9,17
День 7 - ой											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		200	8,8	8,1	34	220	0,08	0,03	1,3	132	0,3
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Хлеб пшеничный с сыром		50/15	7,8	5,5	24,9	175	0,06	0,1	0,03	58,9	0,1
Итого:			16,8	13,6	72,1	447	0,14	0,13	1,33	201,7	0,7
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,8		11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
Итого:			0,8	0	11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
	ОБЕД										
Суп из овощей с крупой		200/8	2,6	5	16,6	138	0,1	0,07	9,6	42,5	0,8
Блюдо из говядины		70/35	10,6	13,2	12,2	132	0,05	0,07	1,1	25,7	0,9
Гарнир из крупы		150	4,5	6,8	22,3	171	0,06	0,03		9	1,2
Овощи отварные		50	0,6	0,05	3,5	17	0,03	0,03	1,9	13,5	0,3
Напиток из сухофруктов		180	0,3	0,08	21,1	87	0,08	0,02		12,4	0,48

Хлеб пшеничный		25	1,9	0,8	12,5	62	0,03	0,03	1,4	5	1
Хлеб ржаной		40	2,5	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			23	26,43	102,2	689	0,4	0,29	14	117,46	5,72
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		25/25	4,8	5,6	12,8	147	0,03	0,04		23	0,72
Молочно-кислый напиток		180	5,4	1,8	7,2	72	0,07	0,3	1,3	216	0,2
Итого:			10,2	7,4	20	219	0,1	0,34	1,3	239	0,92
ВСЕГО:			50,8	47,43	205,3	1401	0,67	0,8	24,13	564,16	7,79
День 8 - ой											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		180	3,8	7,6	23,5	157	0,1	0,02	1,1	118,8	1,5
Какао на молоке		180	4,4	4,6	29,2	135	0,02	0,07	0,4	30,6	
Хлеб пшеничный с маслом		50/5	3,9	5,7	25,0	161	0,06	0,05	10,10	0,01	
Итого:			12,1	17,9	77,7	453	0,18	0,14	11,6	149,41	1,5
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,8		11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
Итого:			0,8	0	11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
	ОБЕД										
Суп овощной с рыбой		200/35	8,3	2,7	15,7	123	0,14	0,04	9,2	36,03	1,3
Блюдо из птицы		70	15,9	9,1	4,7	167	0,06	0,07		40,8	1,1
Гарнир из овощей		150	3,1	9,5	27,7	146	0,1	0,2	4,95	30	3
Овощи соленные		50	0,4	0,05	0,9	8	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,015	3	10,5	2,1
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,8	12,5	62	0,03	0,03	1,4	5	1
Хлеб ржаной		40	2,5	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			32,6	22,65	102,8	696	0,41	0,405	21,05	143,19	9,84
	ПОЛДНИК										
Кондитерское изделие		20	1,6	1,8	14,8	84				5,8	0,4
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Итого:			1,8	1,8	28	136	0	0	0	16,6	0,7
ВСЕГО:			47,3	42,35	219,5	1331	0,62	0,585	40,15	315,2	12,49
День 9 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Блюдо из макаронных изделий с овощами		150	6	6,6	31,8	153	0,06	0,02	1,1	27	0,9
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Хлеб пшеничный с сыром, маслом		50/15/5	7,8	9,7	25	213	0,06	0,1	0,03	160,1	0,11
Итого:			14	16,3	70	418	0,12	0,12	1,13	197,9	1,31
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,8		11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45

Итого:			0,8	0	11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
	ОБЕД										
Суп с овощами		200	2,4	3,7	16,7	112	0,1	0,08	9,6	28	1
Блюдо из говядины		70	18,4	7,4	0,8	183	0,07		0,27	35,2	2,42
Гарнир из овощей		120	2,4	3,9	11	113	0,04	0,04	20,4	69,6	0,96
Овощи отварные		40	0,5	0,04	2,8	14	0,02	0,02	1,52	10,8	0,24
Компот из сухофруктов		180	1	0,06	27,1	114	0,02	0,02	0,7	29,4	0,6
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,8	12,5	62	0,03	0,03	1,4	5	1
Хлеб ржаной		40	2,5	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			29,1	16,4	84,9	680	0,33	0,23	33,89	187,36	7,26
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		50	3,8	6,6	30,5	196	0,06	0,04		16	0,6
Молоко кипяченое		150	4,3	4,8	7,1	90	0,06	0,23	0,97	180	0,15
Итого:			8,1	11,4	37,6	286	0,06	0,23	0,97	180	0,15
ВСЕГО:			52	44,1	203,5	1430	0,54	0,62	43,49	571,26	9,17
День 10 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		200	4	8,3	22,8	163	0,1	0,04	1,2	121,2	0,7
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Хлеб пшеничный с маслом		50/5	3,9	5,7	25,0	161	0,06	0,05	10,10	0,01	
Итого:			8,1	14	61	376	0,16	0,09	11,3	132,01	1
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,8		11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
Итого:			0,8	0	11	46	0,03	0,04	7,5	6	0,45
	ОБЕД										
Овощная закуска		50	0,6	2,3	3,7	39	0,03	0,01	4,8	16	0,4
Суп из овощей		200/8	2,4	3,5	14,1	99	0,08	0,07	7,3	46,6	0,6
Блюдо из рыбы с овощным гарниром		200	19,1	5,4	6,9	120	0,13	0,1	8,5	80,7	1,7
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,015	3	10,5	2,1
Кондитерское изделие		20	0,4	0,6	15,4	70				5,8	0,4
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,8	12,5	62	0,03	0,03	1,4	5	1
Хлеб ржаной		40	2,5	0,5	14	82	0,05	0,04		9,36	1,04
Итого:			27,4	13,1	93,9	580	0,34	0,265	25	173,96	7,24
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		50	3,8	6,6	30,5	196	0,06	0,04		16	0,6
Молочно-кислый напиток		180	5,4	1,8	7,2	72	0,07	0,3	1,3	216	0,2
Итого:			9,2	8,4	37,7	268	0,13	0,34	1,3	232	0,8
ВСЕГО:			45,5	35,5	203,6	1270	0,66	0,735	45,1	543,97	9,49

День 1 - ый											
Наименование блюд и продуктов		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины,мг			Минеральные вещества, мг	
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		200	3	8,1	20	172	0,08	0,03	1,3	132	0,3
Чай с сахаром на молоке		180	1,3	1,4	14,7	78	0,02	0,07	0,5	59,4	45,0
Хлеб пшеничный с маслом		50/5	3,9	5,7	25,0	161	0,06	0,05	10,10	0,01	
Итого:			8,2	15,2	59,7	411	0,16	0,15	11,9	191,41	45,3
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		90	1		13,1	55	0,04	0,05	9	7,2	0,5
Итого:			1	0	13,1	55	0,04	0,05	9	7,2	0,5
	ОБЕД										
Суп из овощей		200/8	2,1	4,8	5,4	91	0,05	0,03	12,3	43,4	0,46
Блюдо из говядины с овощным гарниром		200/5	19,8	25	32,6	274	0,2	0,16	4,9	62,4	3,3
Овощи соленные		50	0,4	0,05	0,9	8	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
Компот из сухофруктов		180	1	0,06	27,1	114	0,02	0,02	0,7	29,4	0,6
Кондитерское изделие		20	1,6	1,8	14,8	84				5,8	0,4
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Итого:			28,1	32,31	98,3	674	0,34	0,27	20,4	164,2	6,36
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		50	5,1	2,1	27	141	0,06	0,04		16	0,6
Молоко кипяченое		150	4,3	4,9	7	90	0,06	0,3	1	180	0,17
Итого:			9,4	7	34	231	0,12	0,34	1	196	0,77
	УЖИН										
Гарнир из макаронных изделий с овощами		180	5	8,5	31	140	0,06	0,02	1,1	27	0,7
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Хлеб пшеничный		50	1,9	0,8	12,5	62		0,03	0,03	1,4	5
Итого:			7,4	9,3	70,8	310	0,08	0,07	4,13	38,9	7,8
ВСЕГО:			54,1	63,81	275,9	1681	0,74	0,88	46,43	597,71	60,73
День 2 - ой											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		200	4,3	8,4	26,1	174	0,1	0,03	1,3	132	1,7
Кофейный напиток на молоке		180	1,3	1,8	20,2	104	0,02	0,07	0,4	30,6	
Хлеб пшеничный с маслом		50/5	3,9	5,7	25,0	161	0,06	0,05	10,10	0,01	
Итого:			9,5	15,9	71,3	439	0,18	0,15	11,8	162,61	1,7
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,2		6,5	28	0,02	0,02	3,75	14,3	1,72

Кондитерское изделие		20	0,4	0,6	15,4	70				5,8	0,4
Итого:			0,6	0,6	21,9	98	0,02	0,02	3,75	20,1	2,12
	ОБЕД										
Суп овощной с рыбой		200/35	10,2	1,7	15,6	168	0,15	0,09	1,9	48	1,4
Блюдо из цыплят		70	13,1	5	6,5	123	0,05	0,06		35	1
Гарнир из овощей		150	2,9	6,7	15,8	145	0,08	0,08	12	57	1,2
Овощи отварные		50	0,6	0,05	3,5	17	0,03	0,03	1,9	13,5	0,3
Напиток из свежих фруктов		180	0,1		22,6	86	0,02		4,9	10,8	0,7
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Итого:			30,1	14,05	81,5	642	0,39	0,31	20,7	176	5,9
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		50	3,5	7,3	28,1	193	0,06	0,04		16	0,6
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Итого:			4	7,3	55,4	301	0,08	0,06	3	26,5	2,7
	УЖИН										
Блюдо из говядины		70/35	10,6	13,2	12,2	132	0,05	0,07	1,1	25,7	0,9
Гарнир из крупы		150	3,6	7,5	16	127	0,1	0,03		28,5	1,2
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			18,3	22,3	66,3	434	0,21	0,14	1,1	73	2,4
ВСЕГО:			62,5	60,15	296,4	1914	0,88	0,68	40,35	458,21	14,82
День 3 - ий											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		200	2,1	8,1	20,9	172	0,06	0,02	1,3	130	0,5
Чай с сахаром на молоке		180	1,3	1,4	14,7	78	0,02	0,07	0,5	59,4	45,0
Хлеб пшеничный с сыром, маслом		50/15/5	7,8	9,7	25	213	0,06	0,1	0,03	160,1	0,11
Итого:			11,2	19,2	60,6	463	0,14	0,19	1,83	349,5	45,61
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		90	1		13,1	55	0,04	0,05	9	7,2	0,5
Итого:			1	0	13,1	55	0,04	0,05	9	7,2	0,5
	ОБЕД										
Суп из овощей с крупой		200/8	2,6	5	16,6	138	0,1	0,07	9,6	42,5	0,8
Блюдо из говядины		80	21	8,4	0,9	196	0,08		0,3	40,2	2,8
Гарнир из овощей		150	3	4,9	13,7	141	0,05	0,05	25,5	87	1,2
Компот из свежих фруктов		180	0,24		32,2	97	0,02		4,9	10,8	0,7
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Итого:			30,04	18,9	80,9	645	0,31	0,17	40,3	192,2	6,8
	ПОЛДНИК										
Молочно-кислый напиток		180	5,4	1,8	7,2	158	0,07	0,3	1,3	216	0,2
Кондитерское изделие		20	1,6	1,8	14,8	84				5,8	0,4
Итого:			7	3,6	22	242	0,07	0,3	1,3	221,8	0,6
	УЖИН										
Блюдо из творога		150/20	27,8	8,9	37,6	143	0,1	0,6	1	343	1,2
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			32,2	10,5	89,8	374	0,18	0,66	4	361,5	3,3

ВСЕГО:			81,44	52,2	266,4	1779	0,74	1,37	56,43	1132,2	56,81
День 4 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Блюдо из яиц и молока		105/30/5	11,9	12,3	18,5	142	0,08	0,44	4,35	60,8	2,45
Какао на молоке		180	4,4	4,6	29,2	135	0,02	0,07	0,4	30,6	
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			20,2	18,5	72,6	400	0,16	0,55	4,75	99,4	2,45
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,3		6,5	30	0,02	0,01	7,5	12	1,65
Кондитерское изделие		20	0,4	0,6	15,4	70				5,8	0,4
Итого:			0,7	0,6	21,9	100	0,02	0,01	7,5	17,8	2,05
	ОБЕД										
Суп овощной с крупой		200	2,1	4,3	11,4	93	0,08	0,05	6,6	26	0,8
Блюдо из говядины		60/40	22	11,5	4,2	211	0,05	0,09	0,5	34,6	1,3
Гарнир из крупы		150	4,5	6,8	22,3	171	0,06	0,03		9	1,2
Овощи отварные:		100	1,5	0,1	8,4	41	0,04	0,05	6,4	36	1,2
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Итого:			33,8	23,3	91,1	727	0,31	0,29	16,5	127,8	7,9
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		25/25	4,8	5,6	12,8	147	0,03	0,04		23	0,72
Компот из сухофруктов		180	0,4	0,1	25,3	104	0,1	0,02		14,9	0,6
Итого:			5,2	5,7	38,1	251	0,13	0,06	0	37,9	1,32
	УЖИН										
Блюдо из рыбы		80	12,9	0,9		60	0,08	0,08		37,6	0,7
Гарнир из овощей		150	3,1	9,5	27,7	146	0,1	0,2	4,95	30	3
Овощи соленые		50	0,4	0,05	0,9	8	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			20,5	12,05	66,7	389	0,25	0,33	7,45	97,9	4,3
ВСЕГО:			80,4	60,15	290,4	1867	0,87	1,24	36,2	380,8	18,02
День 5 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		200	3	8,1	20	172	0,08	0,03	1,3	132	0,3
Чай с сахаром на молоке		180	1,3	1,4	14,7	78	0,02	0,07	0,5	59,4	45,0
Хлеб пшеничный с сыром, маслом		50/15/5	7,8	9,7	25	213	0,06	0,1	0,03	160,1	0,11
Итого:			12,1	19,2	59,7	463	0,16	0,2	1,83	351,5	45,41
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,2		6,5	28	0,02	0,02	3,75	14,3	1,72
Итого:			0,2	0	6,5	28	0,02	0,02	3,75	14,3	1,72
	ОБЕД										
Овощная закуска		50	0,6	2,3	3,7	39	0,03	0,01	4,8	16	0,4
Суп из овощей		200/8	2,1	4,8	5,4	91	0,05	0,03	12,3	43,4	0,46
Блюдо из цыплят		70	12,7	7,2	9,7	112	0,06	0,1	0,6	40,6	1,3
Гарнир из макаронных изделий		150/5	5,2	12,3	34,7	169	0,06	0,01		11,8	0,7

Компот из сухофруктов		180	1	0,06	27,1	114	0,02	0,02	0,7	29,4	0,6
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Итого:			24,8	27,26	98,1	628	0,28	0,22	18,4	152,9	4,76
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		50	5,1	2,1	27	141	0,06	0,04		16	0,6
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Итого:			5,6	2,1	54,3	249	0,08	0,06	3	26,5	2,7
	УЖИН										
Блюдо из говядины с овощным гарниром		200/5	19,8	25	32,6	274	0,2	0,16	4,9	62,4	3,3
Овощи отварные		60	1	0,06	5,8	29	0,01	0,03	5,34	27	1
Компот из свежих фруктов		180	0,24		32,2	97	0,02		4,9	10,8	0,7
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			24,94	26,66	95,5	523	0,29	0,23	15,14	108,2	5
ВСЕГО:			67,64	75,22	314,1	1891	0,83	0,73	42,12	653,4	59,59
День 6 - ой											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Блюдо из творога		150/20	18,8	16,8	27,4	154	0,09	0,3	1	168,9	1,1
Кофейный напиток на молоке		180	1,3	1,8	20,2	104	0,02	0,07	0,4	30,6	
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			24	20,2	72,5	381	0,17	0,41	1,4	207,5	1,1
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		90	1		13,1	55	0,04	0,05	9	7,2	0,5
Итого:			1	0	13,1	55	0,04	0,05	9	7,2	0,5
	ОБЕД										
Суп из овощей		200/8	2,4	3,5	14,1	99	0,08	0,07	7,3	46,6	0,6
Блюдо из рыбы		70/40	12,3	5	2,1	146	0,08	0,07		44,5	0,7
Гарнир из крупы		120	1,8	4,7	18,3	124	0,06	0,03		9	1,2
Овощная закуска		40	1,2	0,08	2,5	16	0,04	0,03	4	8	0,28
Компот из сухофруктов		180	0,4	0,02	28,6	118		0,02	0,4	20,5	1,1
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Итого:			21,3	13,9	83,1	606	0,32	0,27	11,7	140,3	5,18
	ПОЛДНИК										
Кондитерское изделие		40	3,2	4,8	29,6	155				11	0,8
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Итого:			3,7	4,8	56,9	263	0,02	0,02	3	21,5	2,9
	УЖИН										
Колбасные изделия (отварные)		44	4,8	9,2	0,4	103	0,02	0,04		11	0,8
Гарнир из крупы		150/5	3,6	7,5	16	147	0,1	0,03		28,5	1,2
Овощи отварные:		100	1,5	0,1	8,4	41	0,04	0,05	6,4	36	1,

Каша молочная		200	8,8	8,1	34	220	0,08	0,03	1,3	132	0,3
Чай с сахаром на молоке		180	1,3	1,4	14,7	78	0,02	0,07	0,5	59,4	45,0
Хлеб пшеничный с сыром		50/15	7,8	5,5	24,9	175	0,06	0,1	0,03	58,9	0,1
Итого:			17,9	15	73,6	473	0,16	0,2	1,83	250,3	45,4
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,2		6,5	30	0,02	0,01	7,5	12	1,65
Итого:			0,2	0	6,5	30	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
Суп из овощей с крупой		200/8	2,6	5	16,6	138	0,1	0,07	9,6	42,5	0,8
Блюдо из говядины		70/35	10,6	13,2	12,2	132	0,05	0,07	1,1	25,7	0,9
Гарнир из крупы		150	4,5	6,8	22,3	171	0,06	0,03		9	1,2
Овощи отварные		50	0,6	0,05	3,5	17	0,03	0,03	1,9	13,5	0,3
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Итого:			22	25,65	99,4	669	0,32	0,27	15,6	112,9	6,6
	ПОЛДНИК										
Молоко кипяченое		150	4,3	4,9	7	90	0,06	0,3	1	180	0,17
Кондитерское изделие		20	1,6	1,8	14,8	84				5,8	0,4
Итого:			5,9	6,7	21,8	174	0,06	0,3	1	185,8	0,57
	УЖИН										
Блюдо из говядины с гарниром		216/40	4,6	11,4	19,5	171	0,07	0,08	27,2	98	1,8
Напиток апельсиновый		180	0,1		22,6	86	0,02		4,9	10,8	0,7
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			8,6	13	67	380	0,15	0,12	32,1	116,8	2,5
	2 - ой УЖИН										
Молочно-кислый напиток		180	5,4	1,8	7,2	72	0,07	0,3	1,3	216	0,2
Итого:			5,4	1,8	7,2	72	0,07	0,3	1,3	216	0,2
ВСЕГО:			60	62,15	275,5	1798	0,78	1,2	59,33	893,8	56,92
День 8 - ой											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Блюдо из яиц с молоком		105/30/5	11,9	12,3	18,5	142	0,08	0,44	4,35	60,8	2,45
Какао на молоке		180	4,4	4,6	29,2	135	0,02	0,07	0,4	30,6	
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			20,2	18,5	72,6	400	0,16	0,55	4,75	99,4	2,45
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		75	0,2		6,5	28	0,02	0,02	3,75	14,3	1,72
Итого:			0,2	0	6,5	28	0,02	0,02	3,75	14,3	1,72
	ОБЕД										
Суп из овощей с крупой и рыбой		200/35	8,3	2,7	15,7	123	0,14	0,04	9,2	36,03	1,3
Блюдо из цыплят		70	15,9	9,1	4,7	167	0,06	0,07		40,8	1,1
Гарнир из овощей		150	3,1	9,5	27,7	146	0,1	0,2	4,95	30	3
Овощи соленые		50	0,4	0,05	0,9	8	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
Компот из сухофруктов		180	0,3	0,08	21,1	87	0,08	0,02		12,4	0,48
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Итого:			31,2	22,03	87,6	634	0,45	0,39	16,65	142,43	7,48

	ПОЛДНИК										
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Кондитерское изделие		20	0,4	0,6	15,4	70				5,8	0,4
Итого:			0,9	0,6	42,7	178	0,02	0,02	3	16,3	2,5
	УЖИН										
Блюдо из говядины		80	21	8,4	0,9	196	0,08		0,3	40,2	2,8
Гарнир из овощей		150	2,5	2,2	6	55	0,03	0,07	50,5	84	0,9
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			27,6	12,2	45	426	0,17	0,11	50,8	143	4
ВСЕГО:			80,1	53,33	254,4	1666	0,82	1,09	78,95	415,43	18,15
День 9 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
Каша молочная		200	2,1	8,1	20,9	172	0,06	0,02	1,3	130	0,5
Чай с сахаром на молоке		180	1,3	1,4	14,7	78	0,02	0,07	0,5	59,4	45,0
Хлеб пшеничный с сыром, маслом		50/15/5	7,8	9,7	25	213	0,06	0,1	0,03	160,1	0,11
Итого:			11,2	19,2	60,6	463	0,14	0,19	1,83	349,5	45,61
	2 - ой ЗАВТРАК										
Фрукты		90	1		13,1	55	0,04	0,05	9	7,2	0,5
Кондитерское изделие		20	1,6	1,8	14,8	84				5,8	0,4
Итого:			2,6	1,8	27,9	139	0,04	0,05	9	13	0,9
	ОБЕД										
Овощи отварные		60	1	0,06	5,8	29	0,01	0,03	5,34	27	1
Суп с макаронными изделиями		200	2,3	2	16,8	96	0,03	0,04		26	0,4
Блюдо из говядины		80	12,7	7,2	0,3	115	0,07	0,1	0,6	46,4	1,4
Гарнир из овощей		150	2,9	6,7	15,8	145	0,08	0,08	12	57	1,2
Компот из сухофруктов		180	1	0,06	27,1	114	0,02	0,02	0,7	29,4	0,6
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Итого:			23,1	16,62	83,3	602	0,27	0,32	18,64	197,5	5,9
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		50	5,5	10,7	20,7	212	0,06	0,04		16	0,6
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Итого:			6	10,7	48	320	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	УЖИН										
Блюдо из творога		150/20	18,8	16,8	27,4	154	0,09	0,3	1	168,9	1,1
Компот из свежих фруктов		180	0,24		32,2	97	0,02		4,9	10,8	0,7
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			22,94	18,4	84,5	374	0,17	0,34	5,9	187,7	1,8
ВСЕГО:			65,84	66,72	304,3	1898	0,64	0,92	38,37	758,2	56,31
День 10 - ый											
		гр.	белки, гр	жиры, гр	угл-ды, гр	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										

Каша молочная		200	4	8,3	22,8	163	0,1	0,04	1,2	121,2	0,7
Чай с сахаром		180	0,2		13,2	52				10,8	0,3
Хлеб пшеничный с маслом		50/5	3,9	5,7	25,0	161	0,06	0,05	10,10	0,01	
Итого:			8,1	14	61	376	0,16	0,09	11,3	132,01	1
	2 - ой ЗАВТРАК										
Кондитерское изделие		20	0,4	0,6	15,4	70				5,8	0,4
Фрукты		75	0,2		6,5	30	0,02	0,01	7,5	12	1,65
Итого:			0,6	0,6	21,9	100	0,02	0,01	7,5	17,8	2,05
	ОБЕД										
Суп из овощей		200/8	2,4	3,5	14,1	99	0,08	0,07	7,3	46,6	0,6
Блюдо из говядины с овощным гарниром		200/5	19,8	25	32,6	274	0,2	0,16	4,9	62,4	3,3
Овощная закуска		50	0,6	2,3	3,7	39	0,03	0,01	4,8	16	0,4
Сок фруктовый		150	0,5		27,3	108	0,02	0,02	3	10,5	2,1
Хлеб ржаной		50	3,2	0,6	17,5	103	0,06	0,05		11,7	1,3
Итого:			26,5	31,4	95,2	623	0,39	0,31	20	147,2	7,7
	ПОЛДНИК										
Мучное изделие		150/30	11,1	10,7	60,4	383	0,2	0,14		31,8	1,8
Кисель		180			27,5	107			2,7	10,8	0,54
Итого:			11,1	10,7	87,9	490	0,2	0,14	2,7	42,6	2,34
	УЖИН										
Блюдо из рыбы с овощным гарниром		200	19,1	5,4	6,9	120	0,13	0,1	8,5	80,7	1,7
Компот из свежих фруктов		180	0,2		32	103	0,02		4,9	10,8	0,7
Овощи отварные		50	0,6	0,05	3,5	17	0,03	0,03	1,9	13,5	0,3
Хлеб пшеничный		50	3,9	1,6	24,9	123	0,06	0,04		8	
Итого:			23,8	7,05	67,3	363	0,24	0,17	15,3	113	2,7
ВСЕГО:			70,1	63,75	333,3	1952	1,01	0,72	56,8	452,61	15,79

