

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

Согласовано
Директор ОУ _____
/Ибрагимова Э.И./

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

**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛУМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ**

НА 2024 г.

НА 2024 г.																	
Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	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	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 (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
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	1,76	3,58	0,39	25,31	147,71	25,68	10,89	18,28	1610,75	737,21	1173,98	33,91	17,91	25,91
Итого за 'Завтрак'		355	8,48	1,8	10,11	1,33	60,49	361,181	30,21	15,27	22,74	3265,63	1542,01	2403,82	79,26	49,34	64,3
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	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
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьём 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
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	19,22	15,89	18,69	9,33	75,65	538,773	50,71	29,4	40,05	5684,77	2965,08	4324,93	93,97	58,22	76,1
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
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	150	14,82	13,56	16,36	7,92	15,99	268,742	27,44	15,96	21,7	3337,61	2129,98	2733,79	43,89	21,73	32,83
-	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'		430	17,35	13,56	17,05	8,61	48,58	410,608	34,08	22,6	28,34	4801,36	2783,98	3792,67	132,18	96,04	114,13
Итого за день		1395	45,55	31,25	45,95	19,27	195	1353,8	119	71,27	95,13	14151,8	7473,07	10812,4	306,01	204,2	255,13

	2 день																
	Завтрак																
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,9 9	80,85 6	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	33,03 2	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	40,41 4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69 4	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,4 7	157,5 8	23,28	11,46	17,37	1594,2 5	730,44	1162,3 5	27,55	14,21	20,88
	Итого за 'Завтрак'	355	8,08	1,81	13,3 6	1,93	47,9 7	341,5 7	26,69	14,61	20,66	2631,4 5	1128,3 7	1879,9 1	67	39,86	53,43
	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	44,78	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	19,33 8	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	17,3 8	65,69 9	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 растительн ым маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,95 9	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34

18/2	Суп картофельный с вермишелью на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,896	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	0,44	2,83	0,41	17,67	105,22	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
12/7	Биточки из рыбы минтай	50	6,1	4,98	3,19	2,92	7,03	81,127	61,5	12,6	37,05	617,5	215,38	416,44	14,73	14,73	14,73
	Итого за 'Обед'	530	13,35	10,2	9,53	6,84	70,5	410,02	111,22	46,28	78,76	3029,02	1500,79	2264,91	112,99	60,61	86,79
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	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	15,131	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	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,21	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	154,2	1,01	0,94	0,97	747,16	270,06	508,61	4,15	2,33	3,61
	Итого за 'Ужин'	395	11,19	2,21	8,49	5,65	67,07	386,66	28,83	16,97	22,89	3621,79	1496,39	2559,09	72,75	43,68	58,58
	Итого за день	1380	33,22	14,22	31,68	14,72	191,1	1163,1	166,74	77,86	122,31	9282,26	4125,55	6703,91	252,74	144,15	198,8

	3 день																
	Завтрак																
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,9 9	80,85 6	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	150	0,15	0	0,04	0,04	7,44	29,06 8	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	150	3,98	1,76	3,45	0,24	22,1 6	134,3 9	25,03	10,84	17,94	1406,5 2	633,17	1019,8 5	32,82	17,15	24,99
	Итого за 'Завтрак'	340	9,07	4,39	7,05	1,18	45,5 9	279,3 7	28,67	14,48	21,58	2935,2 7	1397,3 7	2166,3 3	72,99	43,26	58,13
	10:00																
1	Кисель из концентрат а	100	0,05	0	0	0	9,35	38,51 5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за '10:00'	100	0,05	0	0	0	9,35	38,51 5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	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	19,33 8	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	17,3 8	65,69 9	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
11/2	Рассольник с крупой на	150	1,29	4,88	2,84	3,23	10,3	70,87 7	17,64	11,25	14,45	655,3	347,71	501,5	33,78	16,55	25,17

	говяжьём бульоне																
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	0	1,38	1,38	27,5 8	136,7 3	18,36	10,86	14,61	2084,0 7	1025,5 5	1554,8 1	30,49	20,28	25,39
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,40 6	13,15	6,55	9,85	1215,1 3	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47
	Итого за 'Обед'	500	15,1 1	10,5 4	10,1	4,92	70,0 3	415,8 3	53,44	32,95	43,2	4903,2 5	2488,2 7	3695,7 6	117,96	71,34	94,67
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	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	19,33 8	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	15,13 1	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,3 8	175,6 5	22,17	10,62	16,39	1667,8 6	770,07	1218,9 7	23,36	10,18	16,77
	Итого за 'Ужин'	330	6,02	1,63	4,66	0,61	47,7 1	254,8 9	26,74	15,19	20,96	2949,7 4	1266,5 7	2108,1 6	64,54	37,38	50,96
	Итого за день	127 0	30,2 5	16,5 6	21,8 1	6,71	172, 7	988,6 1	108,8 5	62,62	85,74	10788, 3	5152,2 1	7970,2 5	255,49	151,98	203,76
	4 день																
	Завтрак																
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,9 9	80,85 6	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	33,03 2	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	15,3 4	84,45 2	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,15	0	0,04	0,04	3,78	15,13 1	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	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,4 6	153,2 1	23,25	11,46	17,35	1592,7 5	729,83	1161,2 9	27,42	14,15	20,78
	Итого за 'Завтрак'	355	8,9	1,8	10,6 4	1,93	59,6 4	366,6 9	27,78	15,84	21,81	3247,6 3	1534,6 3	2391,1 3	72,77	45,58	59,17
	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	44,78	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	19,33 8	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	17,3 8	65,69 9	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,00 4	24,6	13,44	19,02	452,94	140,94	296,94	5,66	3,18	4,42
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,24	0,02	2,38	0,53	27,2 9	147,1 5	12,73	6,64	9,69	295,86	292,32	294,09	7,49	3,81	5,65

4/256	Мясо тушеное	50	7,52	7,72	7,18	1,52	1,49	100,47	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,58
	Итого за 'Обед'	500	15,5	12,62	11,52	4,24	67,65	425,45	51,44	31,19	41,32	3172,4	1700,39	2436,39	69,59	42,12	55,87
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	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
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	10,43	11,1	14,24	0	1,92	177,31	40,78	25,8	33,29	174,17	64,67	119,42	11,9	6,5	9,2
-	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	14,06	11,1	15,03	0,79	45,61	366	49,42	31,44	40,43	1687,92	650,67	1169,3	65,99	46,61	56,3
	Итого за день	1335	38,96	25,52	37,29	6,96	183,2	1201,4	130,64	80,47	105,56	8307,95	3976,69	6142,32	208,65	134,61	171,64
	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
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,13	1,97	0,13	10,86	69,965	8,64	3,39	6,02	708,6	271,2	489,9	28,65	13,62	21,14
6/4	Каша овсяная молочная с	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,98	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99

	маслом сливочным																
	Итого за 'Завтрак'	335	10,81	4,33	12,82	2,85	52,62	363,83	35,42	14,15	24,8	3034,1	1281,14	2157,62	61,57	32,63	47,1
	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	44,78	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	70,013	3,75	3,75	3,75	360	174,15	267,08	34,34	20,16	27,25
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и раст. маслом	30	0,43	0	1,83	1,83	3,16	30,006	7,5	4,45	5,97	192,1	79,41	135,76	3,13	0,91	2,02
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	4,88	1,42	1,61	5,91	38,599	18,75	10,46	14,61	728,44	255,91	492,17	35,62	22,05	28,84

[illegible]

	2 НЕДЕЛЯ																
	1 день																
	Завтрак																
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,9 9	80,85 6	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	33,03 2	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	15,3 4	84,45 2	1,26	1,26	1,26	648	414	531	6,16	6,16	6,16
29/10	Чай с лимоном	150	0,18	0	0,04	0,04	7,44	29,69 4	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	152,5 1	24,06	11,09	17,57	1506,0 5	674,52	1090,2 9	25,43	11,48	18,46
	Итого за 'Завтрак'	355	8,42	2,29	11,1 2	1,52	62,5 4	380,5 5	28,73	15,5	22,12	3191,2 5	1486,4 5	2338,8 5	71,04	43,29	57,17
	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	44,78	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	19,33 8	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	18,0 6	70,01 3	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	27,469	11,03	4,77	7,9	325,07	77,83	201,45	5,97	5,77	5,87
18/2	Суп картофельный с вермишелью на говяжьем бульоне	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,17	66,896	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	136,73	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	120,35	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	83,1	51,31	67,21	7969,52	4305,18	6137,36	136,36	84,99	110,68
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	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	15,131	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	200,27	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	26,513	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	23,7 2	19,3	8,37	4,68	46,6 6	354,7 1	28,22	18,43	23,33	2134,0 8	1110,0 3	1622,0 5	107,58	87,52	97,71
	Итого за день	139 5	49,8 6	32,9 1	31,3 9	13,5 6	200, 5	1264, 1	142,0 5	87,24	114,66	13494, 9	6992,6 6	10243, 8	315,28	216,1	265,86
	2 день																
	Завтрак																
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,9 9	80,85 6	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	33,03 2	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	40,41 4	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	48,41 5	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	22,1 6	134,3 9	30,04	13,01	21,52	1687,8 3	759,8	1223,8 2	39,39	20,58	29,99
	Итого за 'Завтрак'	355	8,18	2,87	13,1 5	1,18	47,4 3	337,1 1	37,16	16,83	27	2968,0 8	1243,3	2105,7	81,59	45,71	63,65
	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	44,78	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	19,33 8	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	65,699	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	26,959	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	213,99	20,28	12,54	16,41	2355,91	1614,91	1985,41	29,4	11,73	20,57
	Итого за 'Обед'	510	18,25	14,61	14,2	4,79	65,56	449,58	52,73	34,91	43,82	4570,34	2521,88	3546,11	108,05	58,18	83,13
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	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
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,89	1,63	4,37	0,32	30,38	175,65	22,17	10,62	16,39	1667,86	770,07	1218,97	23,36	10,18	16,77

	Итого за 'Ужин'	330	6,02	1,63	4,66	0,61	51,37	268,83	26,81	15,26	21,03	2981,61	1274,07	2127,85	64,85	37,69	51,27
	Итого за день	1295	33,05	19,11	32,31	6,88	170	1080,4	116,7	67	91,85	10520	5039,25	7779,66	254,49	141,58	198,05
	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	15,131	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	7,18	1,33	45,08	278,76	35	17,25	26,13	3496,15	1667,45	2581,8	87,15	51,19	69,17
	10:00																
1	Кисель из концентрата	100	0,05	0	0	0	9,35	38,515	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за '10:00'	100	0,05	0	0	0	9,35	38,515	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	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	65,699	3,95	3,95	3,95	454,5	172,98	313,74	41,94	24,93	33,44

[illegible]

	4 день																
	Завтрак																
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,9 9	80,85 6	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	33,03 2	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	15,3 4	84,45 2	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	29,06 8	3,14	3,14	3,14	363,75	138	250,88	33,32	19,82	26,57
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	4,91	1,77	4,58	0,99	24,4 7	157,5 8	23,28	11,46	17,37	1594,2 5	730,44	1162,3 5	27,55	14,21	20,88
	Итого за 'Завтрак'	355	8,9	1,81	11,1 1	1,93	63,3 1	384,9 9	27,88	15,92	21,9	3281	1542,7 4	2411,8 7	73,2	45,94	59,57
	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	44,78	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	19,33 8	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	17,3 8	65,69 9	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86
4/2	Борщ с картофелем на говяжьём бульоне	150	1	4,88	1,67	1,9	7,94	48,00 4	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	298,36	18,3	9,25	13,77	3581,5	2060,86	2821,18	18,59	11,81	15,2
	Итого за 'Обед'	480	17,22	15,99	16,65	7,52	67,05	476,18	52,11	29,67	40,88	5073,78	2593,74	3833,76	65,28	41,03	53,15
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	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	15,131	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	10,43	11,1	14,24	0	1,92	177,31	40,78	25,8	33,29	174,17	64,67	119,42	11,9	6,5	9,2
-	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	14,06	11,1	15,03	0,79	41,95	352,06	49,97	31,99	40,98	1722,42	669,27	1195,85	72,28	50,2	61,24
	Итого за день	1315	40,68	28,9	42,89	10,24	182,6	1256,5	133,96	81,58	107,76	10477,2	4987,75	7732,48	211,36	137,77	174,56
	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	97,177	10,34	3,65	6,99	827,55	280,05	553,8	29,39	14,47	21,93
16/4	Каша пшеничная	150	4,9	1,76	4,11	0,99	24,46	153,21	13,95	6,87	10,41	955,65	437,9	696,77	16,45	8,49	12,47

	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																
	Итого за 'Завтрак'	335	9,98	3,98	10,6 9	2,34	58,6 6	364,2 8	24,49	10,57	17,53	2458,2	978,25	1718,2 2	52,02	28,72	40,37
	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	44,78	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	19,33 8	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	18,0 6	70,01 3	4,5	4,5	4,5	432	208,98	320,49	41,2	24,19	32,7
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительн ым маслом	30	0,43	0	1,83	1,83	3,16	30,00 6	12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36
18/2	Суп картофельн ый с вермишель ю на	150	1,61	4,78	1,43	1,43	12,1 7	66,89 6	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08

	говяжьим бульоне																
3/3	Картофельное пюре	120	2,49	0,44	2,83	0,41	17,67	105,22	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5,82	5,66	5,59	0,02	1,22	78,406	13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47
	Итого за 'Обед'	530	12,45	10,88	12,05	4,06	65,83	414,66	65,71	42,06	53,89	3658,34	2152,1	2905,23	121,88	58,87	90,39
	Ужин																
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	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	3,77	3,77	3,77	436,5	165,6	301,05	39,98	23,78	31,88
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,78	2,16	6,32	1,82	25,7	179,98	26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
7/12	Ватрушка с повидлом	75	6,04	0,67	2,7	2,61	54,2	260,91	25,41	13,69	19,55	1058,86	380,65	719,76	6,58	3,97	5,8
	Итого за 'Ужин'	405	13,95	2,83	9,31	4,72	100,9	534,08	57,26	29,67	43,47	4095,86	1661,89	2878,88	81,47	48,69	65,6
	Итого за день	1370	40,48	21,79	33,55	11,12	231,3	1368,6	156,46	91,3	123,89	13452,4	6862,24	10157,3	257,37	138,28	198,36