

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

Согласовано
Директор ОУ

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

**ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННЕЕ 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 (блюд)	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	420,701	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	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 говяжьём 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	6570,71	3463,78	5017,24	103,72	63,77	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	20,44	10,32	57,44	489,508	39,57	25,8	32,68	5468,88	3209,97	4339,43	140,95	100,39	120,7

Итого за день		1655	55,22	37,51	54,99	24,13	232,9	1619,3	131,48	78,45	104,96	15705,2	8397,76	12051,5	324,53	214,1	269,34
2 день																	
Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	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	35,632	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	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,09	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак' 10:00		425	9,86	2,16	14,59	2,44	59,69	405,98	26,69	14,61	20,66	2631,45	1128,37	1879,91	67	39,86	53,43
-	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' Обед		100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	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	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	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,932	10,87	6,79	8,83	341,73	81,75	211,74	1,64	1,04	1,34

	растительным маслом																
18/2	Суп картофельный с вермишелью на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,275									
									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	131,52	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	113,58	61,5	12,6	37,05	617,5	215,38	416,44	14,73	14,73	14,73
Итого за 'Обед' Ужин		670	17,83	13,27	13,13	9,71	89,62	532,6	114,62	48,47	81,55	3132,81	1562,94	2347,88	119,46	63,78	91,61
-	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	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	18,157	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	183,86	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'		465	12,86	2,57	9,43	5,97	76,89	439,67	29,45	17,59	23,51	3688,16	1522,49	2605,33	79,35	47,58	63,83
Итого за день		1660	41,15	18	37,45	18,42	231,8	1403,1	170,76	80,67	125,72	9452,42	4213,8	6833,12	265,81	151,22	208,87

3 день**Завтрак**

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	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	34,882	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	161,27									
									25,03	10,84	17,94	1406,52	633,17	1019,85	32,82	17,15	24,99
Итого за 'Завтрак' 10:00		410	10,67	4,75	8,03	1,53	56,84	339,01	28,67	14,48	21,58	2935,27	1397,37	2166,33	72,99	43,26	58,13

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' Обед		100	0,05	0	0	0	9,35	38,515	0	0	0	0	0	0	0	0	0

-	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	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
11/2	Рассольник с крупой на говяжьём бульоне	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,053									
									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	170,91	18,36	10,86	14,61	2084,07	1025,55	1554,81	30,49	20,28	25,39
2/9	Мясо птицы (грудка)	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,77	18,41	9,17	13,79	1701,19	1051,77	1376,48	19,31	12,75	16,05

	отварное в соусе																
Итого за 'Обед' Ужин		620	19,84	13,79	13,38	6,04	87,11	528,03	62,89	38,48	50,68	5596,12	2887,15	4241,63	137,21	82,45	109,86
-	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	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	18,157	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	180	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,77	26,6	12,74	19,67	2001,43	924,09	1462,76	28,03	12,22	20,13
Итого за 'Ужин'		400	7,49	1,95	5,65	0,8	58,71	312,39	31,17	17,31	24,24	3283,31	1420,59	2351,95	69,21	39,42	54,32
Итого за день		1530	38,05	20,49	27,06	8,37	212	1217,9	122,73	70,27	96,5	11814,7	5705,11	8759,91	279,41	165,13	222,31
4 день Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	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	18,157	3,07	3,07	3,07	331,88	130,5	231,19	33,01	19,51	26,26
16/4	Каша пшеничная молочная с	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,86	27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,94

	маслом сливочным																
	Итого за 'Завтрак' 10:00	425	10,68	2,16	11,76	2,43	70,62	427,31	32,43	18,13	25,28	3566,18	1680,59	2623,39	78,25	48,4	63,33
-	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	44,78	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
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,605	29,52	16,13	22,82	543,53	169,13	356,33	6,8	3,82	5,31
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	140,66	9,16	6,16	7,66	1399,1	874,55	1136,82	9,56	5,58	7,58
	Итого за 'Обед' Ужин	620	20,59	16,7	15,46	5,48	84,3	544,51	56,36	33,88	45,12	3262,99	1728,58	2495,78	70,73	42,76	56,76
-	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	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	34,882	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
-	Бананы	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	14,75	11,1	15,15	0,91	51,27	391,15	49,42	31,44	40,43	1687,92	650,67	1169,3	65,99	46,61	56,3
	Итого за день 5 день Завтрак	1565	46,52	29,96	42,47	8,82	216,5	1406,2	140,21	85,45	112,83	8717,09	4150,84	6433,97	215,27	138,07	176,69
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	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	83,958									
									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	215,98									
									26,58	10,71	18,65	1650,5	749,64	1200,07	26,74	13,25	19,99
	Итого за 'Завтрак' 10:00	405	13,27	5,19	14,78	3,55	65,27	440,77	37,15	14,83	26	3175,82	1335,38	2255,6	67,29	35,36	51,32
-	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' Обед	100	4,1	4,1	1,5	0	5,9	55,62	9	9	9	3240	2070	2655	2	2	2
-	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	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	84,015									
									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 растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01									
									12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	1,3	5,86	1,71	1,94	7,09	46,318									
									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	175,65									
									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	168,47									
									17,73	8,4	13,06	1892,29	1155,41	1523,85	12,53	9,63	11,08
Итого за 'Обед'		670	19,27	16,45	19,6	8,63	91,31	607,92	75,22	41,6	58,4	5350,88	2604,66	3977,77	118,46	70,53	94,49
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	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	35,632	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	177,25									
									17,12	7,26	12,19	1073,83	491,47	782,65	22,61	11,94	17,27
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,16	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	541,5	50,43	25,87	38,15	4008,28	1564,96	2786,61	78,62	46,65	63,28
	Итого за день	1645	50,28	28,71	48,45	13,66	258,2	1645,8	171,8	91,3	131,55	15775	7575	11675	266,37	154,54	211,09

2 НЕДЕЛЯ

1 день

Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	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	35,632	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	180	5,27	2,7	5,51	0,7	28,44	183,01	28,87	13,31	21,09	1807,26	809,43	1308,34	30,52	13,78	22,15
	Итого за 'Завтрак' 10:00	425	10,1	2,74	12,35	1,95	74,1	443,94	33,54	17,72	25,64	3492,46	1621,36	2556,9	76,13	45,59	60,86
-	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	44,78	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	84,015	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	45,782	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	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,275	20,37	13,13	16,75	622,77	372,86	497,82	38,79	19,02	28,9
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0	1,72	1,72	34,47	170,91	22,03	13,03	17,53	2500,89	1230,66	1865,78	36,59	24,34	30,46
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	10,88	9,15	9,57	3,35	9,77	168,5	38,39	23,99	31,19	4933,68	2996,81	3965,24	33,96	21,98	27,97
Итого за 'Обед' Ужин		670	22,97	14,89	16,5	10,28	102,7	632,94	96,57	59,67	78,12	9312,41	5071,91	7192,17	154,59	95,89	125,23
-	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	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	18,157									
									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	450	24,41	19,3	8,49	4,8	51,58	377,07	28,22	18,43	23,33	2134,08	1110,03	1622,05	107,58	87,52	97,71
----------	-----	-------	------	------	-----	-------	--------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	--------	-------	-------

Итого за день	1645	57,98	36,93	37,44	17,03	238,7	1497,2	160,33	97,82	129,09	15139	7894,3	11516,6	338,6	229,3	284,1
---------------	------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	-------	--------	---------	-------	-------	-------

2 день
Завтрак

-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	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

31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,46	1,28	1,15	0,04	11,05	58,099										
									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	180	4,78	2,12	4,13	0,29	26,59	161,27										
									30,04	13,01	21,52	1687,83	759,8	1223,82	39,39	20,58		29,99

Итого за 'Завтрак' 10:00	425	10	3,44	14,32	1,53	59,03	400,62	37,16	16,83	27	2968,08	1243,3	2105,7	81,59	45,71	63,65
--------------------------	-----	----	------	-------	------	-------	--------	-------	-------	----	---------	--------	--------	-------	-------	-------

-	Ряженка	100	0,6	0	0,3	0,3	5,6	24,88	0	0	0	0	0	0	0	0
---	---------	-----	-----	---	-----	-----	-----	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

[illegible]

-	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	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
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,932	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	180	3,79	5,74	2,21	2,21	15,83	94,58	19,96	12,76	16,36	1017,84	519,17	768,5	36,16	19,04	27,6
7/9	Картофель запеченый с фаршем из мяса птиц	180	14,33	11,79	12,33	1,05	22,48	256,79	9,47	5,85	7,66	1099,43	753,63	926,53	13,72	5,48	9,6
Итого за 'Обед'		630	22,37	17,53	17,94	6,66	81,4	558,6	45,25	30,35	37,8	3483,5	1747,13	2615,31	98,4	55,11	76,76
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	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	34,882	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	180	4,67	1,95	5,24	0,39	36,46	210,77	26,6	12,74	19,67	2001,43	924,09	1462,76	28,03	12,22	20,13

Итого за 'Ужин'		400	7,49	1,95	5,66	0,8	63,11	329,11										31,24	17,38	24,31	3315,18	1428,09	2371,64	69,52	39,72	54,62
Итого за день		1555	40,46	22,92	38,22	9,29	209,1	1313,2	113,65	64,56	89,11	9766,76	4418,52	7092,65	249,51	140,54	195,03									
3 день																										
Завтрак																										
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	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)	180	0,18	0	0,04	0,04	4,53	18,157	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	180	5,37	2,12	4,29	0,47	30,37	177,25	30,81	13,06	21,94	1932,9	884,65	1408,77	40,69	21,49	31,09									
Итого за 'Завтрак' 10:00		410	11,26	4,75	8,19	1,71	56,22	338,28	35	17,25	26,13	3496,15	1667,45	2581,8	87,15	51,19	69,17									
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' Обед		100	0,05	0	0	0	9,35	38,515	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
-	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	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									
11/2	Рассольник с крупой на	180	1,55	5,86	3,41	3,88	12,36	85,053	21,17	13,5	17,33	786,36	417,25	601,8	40,53	19,87	30,2									

	говяжьём бульоне																
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	15,92	8,3	12,11	369,83	365,4	367,62	9,36	4,76	7,06
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,54	6,98	4,47	4,08	9,84	113,58	86,1	17,64	51,87	864,5	301,53	583,01	20,63	20,63	20,63
Итого за 'Обед' Ужин		620	18,95	12,87	11,28	9,04	94,89	544,87	128,14	44,39	86,26	3045,19	1476,76	2260,97	117,4	74,81	96,11
-	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	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	35,632	3,21	3,1	3,16	362,2	137,63	249,91	33,27	19,89	26,58
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,86	27,9	13,75	20,82	1911,3	875,79	1393,55	32,9	16,97	24,94
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'		465	12,89	2,57	9,44	5,98	81,29	457,15	33,62	19,29	26,45	3970,66	1649,48	2810,07	78,49	46,88	63,06
Итого за день		1595	43,15	20,19	28,91	16,73	241,8	1378,8	196,76	80,93	138,84	10512	4793,69	7652,84	283,04	172,88	228,34
4 день Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	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	180	0,18	0	0,04	0,04	8,93	34,882	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	180	5,89	2,12	5,5	1,19	29,37	189,09	23,28	11,46	17,37	1594,25	730,44	1162,35	27,55	14,21	20,88
Итого за 'Завтрак' 10:00		425	10,69	2,16	12,33	2,43	75,03	449,27	27,88	15,91	21,9	3281	1542,74	2411,88	73,21	45,95	59,58
-	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' Обед		100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	4	4	4	400	182	291	0,6	0,6	0,6
-	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	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
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	1,2	5,86	2,01	2,28	9,53	57,605	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	180	16,18	13,33	17,63	6,4	33,82	358,03	21,96	11,1	16,53	4297,8	2473,03	3385,41	22,31	14,18	18,24
Итого за 'Обед' Ужин		580	20,94	19,19	20,06	9,1	81,93	577,93	55,77	31,52	43,64	5790,08	3005,91	4397,99	69	43,4	56,19

-	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	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	18,157	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
-	Бананы	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	14,75	11,1	15,15	0,91	46,87	374,42	49,97	31,99	40,98	1722,42	669,27	1195,85	72,28	50,2	61,24
Итого за день		1525	46,88	32,45	47,64	12,44	214,1	1444,9	137,62	83,42	110,52	11193,5	5399,92	8296,72	215,09	140,15	177,61
5 день Завтрак																	
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,81	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	180	3,28	2,61	2,46	0,54	21,77	116,61	12,4	4,37	8,39	993,06	336,06	664,56	35,27	17,36	26,32
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	2,12	4,93	1,19	29,36	183,86	13,95	6,87	10,41	955,65	437,9	696,77	16,45	8,49	12,47
Итого за 'Завтрак' 10:00		405	12,28	4,77	12,22	2,93	72,52	441,31	26,55	11,29	18,93	2623,71	1034,26	1828,98	57,9	31,61	44,76
-	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	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	84,015	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 растительным маслом	50	0,72	0	3,04	3,04	5,27	50,01	12,5	7,41	9,95	320,17	132,35	226,26	5,21	1,51	3,36
18/2	Суп картофельный с вермишелью на говяжьем бульоне	180	1,93	5,74	1,72	1,72	14,6	80,275	16,97	10,94	13,96	518,98	310,71	414,85	32,32	15,85	24,08
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,54	0,51	22,09	131,52	17,59	11,66	14,63	602,06	529,2	565,63	24,41	3,59	14
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,15	7,93	7,83	0,02	1,7	109,77	13,15	6,55	9,85	1215,13	751,26	983,2	13,8	9,11	11,47
Итого за 'Обед'		670	16,69	14,22	16,64	5,8	83,05	539,05	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	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	34,882	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	180	6,93	2,59	7,59	2,19	30,84	215,98									
									31,89	12,86	22,37	1980,6	899,57	1440,09	32,08	15,9	23,99
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'	475	15,79	3,26	10,7	5,21	111,7	595,22	62,57	31,82	47,19	4425,96	1811,82	3118,9	86,81	51,34	69,6
	Итого за день	1650	48,86	26,35	41,06	13,94	273,2	1631,2	163,83	94,17	129,01	13948	7068,18	10508,1	268,59	143,82	206,75