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

Согласовано
Директор ОУ
/Г.Г. Гуськова/

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

ЦИКЛИЧНОЕ ОЕННИЙ (ЗИМНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2026 г.

Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита-мин С, мг
		всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	B_2	
1 НЕДЕЛЯ													
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	14,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'	**340**	**9,4**	**8,7**	**42,0**	**279**	**236,8**	**40,8**	**254,4**	**1,3**	**42,9**	**0,1**	**0,2**	**0,6**
Второй завтрак													
Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**50**	**16,0**	**9,0**	**11,0**	**2,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,0**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	0,0	0,0	0,0	10,2
Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2,4	5,3	12,2	105	11,5	13,4	33,8	0,6	0,0	0,1	0,1	3,7
Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	23,7	0,1	0,1	0,7
Итого за 'Обед'	**520**	**19,5**	**22,2**	**76,3**	**571**	**69,7**	**68,4**	**216,3**	**3,2**	**23,7**	**0,2**	**0,2**	**14,9**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2 Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,0	0,0	0,0
0 Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	5,5	25,9	170	95,4	67,1	147,2	2,1	30,0	0,1	0,2	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'	**380**	**10,5**	**9,9**	**57,1**	**351**	**107,4**	**77,0**	**193,2**	**2,9**	**32,7**	**0,2**	**0,2**	**0,4**
Итого за день	**1340**	**39,8**	**41,2**	**187,0**	**1252**	**429,9**	**195,2**	**675,0**	**9,6**	**99,3**	**0,6**	**0,6**	**25,9**

2 ДЕНЬ

Завтрак													
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	16,2	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'	**335**	**7,0**	**8,4**	**43,1**	**274**	**75,4**	**29,5**	**111,3**	**0,8**	**36,2**	**0,1**	**0,1**	**0,9**
Второй завтрак													
Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	0,0	0,0	15,0
Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Второй завтрак'	**120**	**3,4**	**5,1**	**15,7**	**121**	**20,8**	**13,0**	**30,0**	**0,8**	**2,0**	**0,1**	**0,0**	**15,0**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,6
Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	0,0	0,1	0,1	4,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	4,4
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	50	4,7	3,3	9,6	125	16,1	9,6	41,5	0,7	0,0	0,0	0,0	1,4
Итого за 'Обед'	**540**	**12,2**	**14,7**	**70,4**	**493**	**77,4**	**65,3**	**195,1**	**3,9**	**15,0**	**0,2**	**0,2**	**11,5**
Уплотненный полдник													
Батон	20	1,5	1,0	7,5	44	4,4	6,6	17,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	26,3	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'	**320**	**6,1**	**5,5**	**53,3**	**285**	**85,3**	**35,8**	**121,9**	**2,9**	**26,3**	**0,1**	**0,1**	**3,3**
Итого за день	**1315**	**28,7**	**33,7**	**182,4**	**1172**	**258,8**	**143,6**	**458,3**	**8,5**	**79,5**	**0,5**	**0,5**	**30,7**

3 ДЕНЬ

Завтрак													
Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	14,4	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'	**335**	**7,5**	**9,5**	**39,0**	**268**	**121,1**	**26,0**	**124,2**	**1,0**	**41,9**	**0,1**	**0,2**	**0,5**
Второй завтрак													

Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**50**	**16,0**	**9,0**	**11,0**	**2,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,0**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	0,0	0,1	0,1	2,8
Жаркое из мясо бройлер-цыплят с овощами	150	14,4	18,9	26,5	277	28,6	35,6	158,3	1,9	49,7	0,1	0,2	6,4
Итого за 'Обед'	**490**	**20,2**	**25,0**	**73,4**	**531**	**81,9**	**81,9**	**270,2**	**4,4**	**49,7**	**0,3**	**0,3**	**9,5**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	60,6	0,0	0,3	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'	**280**	**19,9**	**10,8**	**26,9**	**284**	**161,9**	**32,2**	**234,4**	**1,3**	**60,6**	**0,1**	**0,3**	**0,3**
Итого за день	**1205**	**48,0**	**45,8**	**150,9**	**1133**	**380,9**	**149,0**	**639,7**	**8,9**	**152,2**	**0,5**	**0,7**	**20,3**

4 ДЕНЬ

Завтрак													
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	0,1	15,0	0,0	0,1	0,4
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	14,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'	**335**	**10,9**	**9,5**	**44,5**	**305**	**259,9**	**44,5**	**231,6**	**0,9**	**50,4**	**0,1**	**0,2**	**0,8**
Второй завтрак													
Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,6
Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**4,8**	**2,5**	**11,0**	**87**	**124,0**	**15,0**	**95,0**	**0,1**	**10,0**	**0,0**	**0,2**	**0,6**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
Салат "Винегрет" с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,2	30	6,4	5,7	13,1	0,3	0,0	0,0	0,0	1,2
Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	0,0	0,1	0,1	3,9
Каша гречневая вязкая	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	12,0	0,1	0,1	0,0
Мясо птицы отварное в соусе	50	5,8	5,6	1,2	78	5,9	5,0	41,6	0,5	15,1	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'	**540**	**14,5**	**17,3**	**63,7**	**457**	**42,0**	**92,5**	**206,5**	**4,6**	**27,1**	**0,3**	**0,2**	**6,5**
Уплотненный полдник													
Булочка дорожная	70	5,4	7,7	38,7	244	33,8	9,2	55,1	0,6	27,9	0,1	0,1	0,1
Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0

	Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	0,1	0,4	0,2
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**340**	**18,8**	**25,0**	**56,4**	**522**	**132,9**	**29,7**	**257,2**	**4,8**	**201,0**	**0,1**	**0,5**	**3,3**
	Итого за день	**1315**	**48,9**	**54,3**	**175,5**	**1371**	**558,8**	**181,7**	**790,3**	**10,4**	**288,5**	**0,6**	**1,0**	**11,2**

5 ДЕНЬ

	Завтрак													
	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
0	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	14,4	0,1	0,1	0,3
	Итого за 'Завтрак'	**335**	**7,0**	**8,8**	**44,0**	**277**	**95,8**	**30,8**	**165,3**	**1,2**	**34,4**	**0,1**	**0,1**	**0,9**
	Второй завтрак													
	Бананы	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0
	Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**2,0**	**1,0**	**15,0**	**72**	**8,0**	**42,0**	**28,0**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**10,0**
	Обед													
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1,7	5,1	7,9	82	20,3	12,3	25,9	0,6	0,0	0,0	0,1	4,8
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	3,5	3,7	19,0	122	69,7	19,7	83,8	0,4	14,5	0,1	0,1	0,3
	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,6	7,1	6,6	120	8,3	10,6	67,2	1,0	20,7	0,0	0,1	0,1
	Итого за 'Обед'	**510**	**16,0**	**16,3**	**66,6**	**464**	**128,7**	**67,0**	**228,8**	**3,2**	**35,3**	**0,2**	**0,3**	**5,6**
	Уплотненный полдник													
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
0	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
0	Сырники из творога	100	20,8	5,5	16,4	200	105,5	22,3	163,6	0,5	13,3	0,1	0,2	0,2
	Сметана	10	0,2	1,3	0,3	14	7,7	0,8	5,3	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**280**	**22,4**	**7,1**	**28,9**	**268**	**120,4**	**32,4**	**200,6**	**1,3**	**19,3**	**0,1**	**0,2**	**0,3**
	Итого за день	**1225**	**47,4**	**33,2**	**154,4**	**1081**	**353,0**	**172,2**	**622,6**	**6,3**	**89,0**	**0,5**	**0,7**	**16,7**

6 ДЕНЬ

	Завтрак													
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Яйцо отварное	60	7,6	6,9	0,4	94	33,0	7,2	115,2	1,5	150,0	0,0	0,3	0,0
0	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,8	6,3	25,7	180	104,7	46,8	155,6	1,2	30,0	0,1	0,1	0,4
	Итого за 'Завтрак'	**380**	**15,8**	**14,3**	**39,0**	**345**	**181,5**	**59,0**	**302,2**	**2,7**	**187,5**	**0,2**	**0,4**	**0,6**
	Второй завтрак													

Кисель из концентрата	100	0,5	0,1	7,1	32	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Второй завтрак'	**120**	**0,9**	**2,7**	**18,5**	**102**	**5,8**	**4,0**	**18,0**	**0,4**	**2,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	0,0	0,0	0,1	8,3
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
Биточки (котлеты) из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	3,3	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'	**510**	**14,7**	**10,9**	**70,3**	**431**	**59,9**	**50,9**	**181,2**	**3,0**	**10,5**	**0,2**	**0,1**	**9,7**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	29,9	0,1	0,2	0,6
Итого за 'Уплотненный полдник'	**320**	**6,3**	**4,3**	**37,9**	**212**	**143,2**	**31,3**	**140,2**	**3,2**	**29,9**	**0,1**	**0,2**	**3,6**
Итого за день	**1330**	**37,8**	**32,3**	**165,8**	**1090**	**390,4**	**145,2**	**641,6**	**9,3**	**229,9**	**0,5**	**0,8**	**13,8**

2 НЕДЕЛЯ

7 ДЕНЬ

Завтрак													
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,2	9,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
Какао с молоком (вариант 2)	150	2,8	2,0	11,3	71	82,8	20,4	76,1	0,7	9,0	0,0	0,1	0,4
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	14,4	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'	**335**	**9,8**	**8,2**	**42,7**	**281**	**252,4**	**37,1**	**201,9**	**1,0**	**44,4**	**0,1**	**0,2**	**0,8**
Второй завтрак													
Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**50**	**16,0**	**9,0**	**11,0**	**2,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,0**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	0,0	0,0	0,0	10,2
Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2,4	5,3	12,2	105	11,5	13,4	33,8	0,6	0,0	0,1	0,1	3,7
Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	4,4

Котлеты "Крестьянские" из мясо говядины и птиц	50	8,0	9,2	6,9	141	9,0	11,9	81,3	1,1	17,9	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Обед'	**540**	**16,5**	**19,5**	**72,6**	**519**	**90,6**	**79,3**	**246,1**	**4,0**	**32,9**	**0,3**	**0,3**	**18,9**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,0	0,0	0,0
Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	26,3	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'	**380**	**8,5**	**8,8**	**61,6**	**356**	**82,4**	**33,2**	**140,4**	**1,2**	**29,0**	**0,1**	**0,1**	**0,3**
Итого за день	**1355**	**35,1**	**37,0**	**188,5**	**1207**	**441,3**	**158,6**	**599,4**	**8,5**	**106,2**	**0,5**	**0,6**	**29,9**

8 ДЕНЬ

Завтрак													
Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,4	4,6	23,7	153	87,1	24,6	104,7	0,5	18,2	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'	**335**	**6,9**	**9,8**	**42,4**	**282**	**96,5**	**34,9**	**132,4**	**1,2**	**38,2**	**0,1**	**0,1**	**1,0**
Второй завтрак													
Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	0,0	0,0	15,0
Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Второй завтрак'	**120**	**3,4**	**5,1**	**15,7**	**121**	**20,8**	**13,0**	**30,0**	**0,8**	**2,0**	**0,1**	**0,0**	**15,0**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,6	1,8	3,7	36	5,2	7,5	15,8	0,2	0,0	0,0	0,0	1,2
Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1,7	5,1	7,9	82	20,3	12,3	25,9	0,6	0,0	0,0	0,1	4,8
Мясо говядины тушеное с овощами	150	9,9	9,0	17,4	186	17,1	30,4	139,4	2,1	0,0	0,1	0,1	8,0
Итого за 'Обед'	**520**	**14,7**	**16,4**	**59,1**	**435**	**54,6**	**62,2**	**215,7**	**4,3**	**0,0**	**0,2**	**0,2**	**15,2**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	0,1	0,4	0,2
Итого за 'Уплотненный полдник'	**290**	**14,5**	**17,5**	**26,1**	**316**	**106,1**	**29,9**	**233,7**	**5,0**	**173,1**	**0,1**	**0,4**	**3,2**
Итого за день	**1265**	**39,5**	**48,8**	**143,2**	**1153**	**278,0**	**140,0**	**611,9**	**11,3**	**213,3**	**0,5**	**0,8**	**34,3**

9 ДЕНЬ

Завтрак													
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	14,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'	**335**	**8,0**	**8,9**	**41,1**	**275**	**117,4**	**34,0**	**141,7**	**0,8**	**41,9**	**0,1**	**0,1**	**0,5**
Второй завтрак													
Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**0,4**	**0,4**	**11,6**	**50**	**16,0**	**9,0**	**11,0**	**2,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,0**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,4	10,1	105	10,2	13,9	34,6	0,5	0,0	0,1	0,1	3,9
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,2	2,4	27,3	147	8,4	5,7	31,9	0,6	7,2	0,1	0,0	0,0
Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	6,5	5,2	7,7	102	5,8	12,0	74,4	1,3	0,0	0,0	0,1	0,0
Итого за 'Обед'	**510**	**16,0**	**14,3**	**78,2**	**494**	**55,0**	**55,9**	**192,8**	**3,7**	**7,2**	**0,2**	**0,2**	**4,3**
Уплотненный полдник													
Батон	20	1,5	1,0	7,5	44	4,4	6,6	17,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230	154,8	22,8	202,8	0,6	60,6	0,0	0,3	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'	**280**	**20,2**	**11,6**	**26,0**	**290**	**159,3**	**29,4**	**219,8**	**1,0**	**60,6**	**0,1**	**0,3**	**0,3**
Итого за день	**1225**	**44,6**	**35,2**	**156,9**	**1108**	**347,7**	**128,3**	**565,3**	**7,7**	**109,7**	**0,4**	**0,6**	**15,0**

10 ДЕНЬ

Завтрак													
Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,8	6,3	25,7	180	104,7	46,8	155,6	1,2	30,0	0,1	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'	**340**	**9,7**	**10,5**	**44,3**	**307**	**213,0**	**62,6**	**241,8**	**1,9**	**51,0**	**0,2**	**0,2**	**1,1**
Второй завтрак													
Кисель из концентрата	100	0,5	0,1	7,1	32	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Второй завтрак'	**120**	**0,9**	**2,7**	**18,5**	**102**	**5,8**	**4,0**	**18,0**	**0,4**	**2,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	0,0	0,0	0,1	8,3
Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	23,7	0,1	0,1	0,7
Итого за 'Обед'	**490**	**17,8**	**20,1**	**64,2**	**501**	**50,6**	**48,8**	**180,4**	**3,1**	**23,7**	**0,1**	**0,2**	**10,2**
Уплотненный полдник													
Ватрушка с повидлом	70	5,6	2,5	50,6	244	14,7	9,2	46,2	0,9	5,0	0,1	0,0	0,1
Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	3,0
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	16,2	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'	**370**	**11,3**	**7,3**	**90,5**	**466**	**97,8**	**44,2**	**165,7**	**3,8**	**21,2**	**0,2**	**0,1**	**3,4**
Итого за день	**1320**	**39,7**	**40,6**	**217,6**	**1376**	**367,2**	**159,7**	**606,0**	**9,2**	**98,0**	**0,5**	**0,5**	**14,6**
11 ДЕНЬ													
Завтрак													
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	50	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	14,4	0,0	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'	**380**	**7,1**	**8,2**	**38,8**	**256**	**114,5**	**16,1**	**98,7**	**0,4**	**41,9**	**0,1**	**0,1**	**0,5**
Второй завтрак													
Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,6
Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**4,8**	**2,5**	**11,0**	**87**	**124,0**	**15,0**	**95,0**	**0,1**	**10,0**	**0,0**	**0,2**	**0,6**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,4	30	7,3	10,3	14,9	0,2	0,0	0,0	0,0	1,4
Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	0,0	0,1	0,1	2,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	4,4
Фрикадельки из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	3,3	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'	**540**	**14,8**	**13,9**	**75,0**	**470**	**103,9**	**102,5**	**286,1**	**4,1**	**18,3**	**0,4**	**0,3**	**9,0**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай сладкий	150	0,2	0,0	7,4	29	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	29,9	0,1	0,2	0,6
Итого за 'Уплотненный полдник'	**320**	**5,7**	**4,2**	**29,9**	**176**	**132,9**	**25,3**	**129,7**	**1,1**	**29,9**	**0,1**	**0,2**	**0,6**
Итого за день	**1340**	**32,4**	**28,9**	**154,7**	**988**	**475,3**	**158,8**	**609,5**	**5,7**	**100,1**	**0,5**	**0,7**	**10,7**

12 ДЕНЬ

Завтрак													
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	0,1	15,0	0,0	0,1	0,4
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	0,8	14,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'	**335**	**9,7**	**10,5**	**46,4**	**317**	**161,1**	**39,0**	**173,1**	**0,9**	**49,4**	**0,1**	**0,2**	**0,7**
Второй завтрак													
Бананы	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0
Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**2,0**	**1,0**	**15,0**	**72**	**8,0**	**42,0**	**28,0**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**10,0**
Обед													
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	0,0	0,1	0,1	4,0
Каша гречневая вязкая	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	12,0	0,1	0,1	0,0
Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,6	7,1	6,6	120	8,3	10,6	67,2	1,0	20,7	0,0	0,1	0,1
Итого за 'Обед'	**510**	**15,8**	**17,0**	**66,0**	**469**	**39,7**	**92,2**	**222,4**	**4,9**	**32,7**	**0,3**	**0,2**	**5,4**
Уплотненный полдник													
Батон	20	1,5	1,0	7,5	44	4,4	6,6	17,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	0,1	0,4	0,2
Итого за 'Уплотненный полдник'	**290**	**14,2**	**18,1**	**13,5**	**272**	**93,1**	**21,1**	**208,6**	**2,6**	**173,1**	**0,1**	**0,4**	**0,2**
Итого за день	**1235**	**41,7**	**46,6**	**141,0**	**1130**	**302,0**	**194,3**	**632,2**	**8,9**	**255,2**	**0,5**	**0,8**	**16,2**
Итого за период	**15470**	**483,7**	**477,5**	**2017,9**	**14062**	**4583,1**	**1926,6**	**7451,4**	**104,3**	**1820,7**	**6,2**	**8,4**	**239,4**