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

Согласовано
Директор ОУ
/Н.Х. Нуриева/

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

ЦИКЛИЧНОЕ ВЕСЕННИЙ (ЛЕТНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 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	B_1	
1 НЕДЕЛЯ													
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0
Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	4,8	33,8	197	115,2	27,2	183,4	0,7	19,2	16,0	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'	**420**	**11,2**	**10,1**	**51,6**	**335**	**274,3**	**48,6**	**306,5**	**1,5**	**49,2**	**37,1**	**0,2**	**0,7**
Второй завтрак													
Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	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**	**30,0**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,8	3,0	4,7	46	20,7	8,9	16,0	0,3	0,0	948,2	0,0	16,9
Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	2,9	6,4	14,6	126	13,8	16,1	40,5	0,7	0,0	942,2	0,1	4,4
Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,2	17,6	33,8	358	18,3	30,4	145,2	1,5	28,5	1196,1	0,1	0,8
Итого за 'Обед'	**640**	**23,7**	**27,5**	**93,8**	**702**	**91,5**	**87,4**	**273,5**	**4,2**	**28,5**	**3655,0**	**0,3**	**22,6**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,5	0,0	0,0
2 Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,8	0,0	0,0
0 Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,1	6,6	31,0	205	114,5	80,5	176,7	2,5	36,0	23,5	0,2	0,5
Итого за 'Уплотненный полдник'	**440**	**11,7**	**11,0**	**63,0**	**388**	**126,5**	**90,4**	**222,7**	**3,3**	**38,7**	**24,8**	**0,2**	**0,5**
Итого за день	**1600**	**47,0**	**49,0**	**220,0**	**1476**	**508,3**	**235,5**	**813,7**	**11,1**	**116,4**	**3746,8**	**0,7**	**33,8**

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	15,0	0,0	0,0
Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,7
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,1	32,6	210	96,8	38,7	145,4	1,0	21,6	24,8	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'	**415**	**8,6**	**10,0**	**52,7**	**333**	**99,9**	**39,2**	**147,8**	**1,1**	**41,6**	**40,2**	**0,1**	**1,1**
Второй завтрак													
Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	30,0	0,0	15,0
Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	1,6	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**	**31,6**	**0,1**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,0	4,5	45	17,0	9,7	19,0	0,6	0,0	4,1	0,0	1,0
Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	2,4	7,6	12,4	126	14,3	16,4	45,7	0,6	0,0	702,4	0,1	4,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1	5,5
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	70	6,6	4,6	13,4	158	22,5	13,4	58,1	0,9	0,0	7,1	0,0	1,9
Итого за 'Обед'	**680**	**16,0**	**19,3**	**89,5**	**621**	**104,3**	**87,0**	**260,7**	**5,3**	**18,8**	**759,0**	**0,3**	**14,6**
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	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,7	5,2	36,5	211	84,4	27,9	113,3	0,5	31,5	18,2	0,1	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'	**380**	**7,1**	**6,4**	**62,5**	**333**	**101,4**	**41,7**	**142,9**	**3,4**	**31,5**	**18,2**	**0,1**	**4,0**
Итого за день	**1595**	**35,1**	**40,8**	**220,3**	**1408**	**326,4**	**180,9**	**581,4**	**10,6**	**93,9**	**849,1**	**0,6**	**34,6**

3 ДЕНЬ

Завтрак													
Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0
Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	19,2	16,0	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'	**415**	**9,1**	**10,9**	**47,5**	**320**	**153,0**	**30,7**	**152,3**	**1,1**	**48,2**	**35,1**	**0,1**	**0,7**
Второй завтрак													

Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	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**	**30,0**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,2	6,8	16,6	137	27,5	26,3	71,8	1,4	0,0	785,4	0,2	3,3
Жаркое из мясо бройлер-цыплят с овощами	180	17,2	22,7	31,8	332	34,3	42,7	190,0	2,3	59,6	3096,5	0,1	7,7
Итого за 'Обед'	**590**	**24,4**	**30,1**	**89,1**	**641**	**100,4**	**101,0**	**333,7**	**5,5**	**59,6**	**4450,4**	**0,4**	**11,4**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	12,5	17,5	272	182,9	26,9	239,6	0,7	71,6	36,0	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'	**330**	**23,4**	**12,8**	**30,3**	**328**	**190,0**	**36,3**	**271,2**	**1,4**	**71,6**	**37,0**	**0,1**	**0,3**
Итого за день	**1435**	**57,2**	**54,1**	**178,5**	**1340**	**459,5**	**177,1**	**768,2**	**10,2**	**179,5**	**4552,4**	**0,6**	**22,4**

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	17,0	0,0	0,1
Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	13,0	91	105,0	12,0	75,3	0,1	18,0	8,1	0,0	0,5
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	19,2	22,4	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'	**415**	**13,1**	**11,4**	**54,8**	**371**	**301,6**	**56,2**	**280,4**	**1,2**	**58,2**	**47,5**	**0,2**	**1,0**
Второй завтрак													
Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,0	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**	**0,0**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
Салат "Винегрет" с растительным маслом	50	0,7	3,0	5,3	50	10,7	9,5	21,9	0,4	0,0	461,1	0,0	2,0
Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	180	2,5	7,6	12,2	126	12,3	16,7	41,5	0,6	0,0	700,4	0,1	4,7
Каша гречневая вязкая	150	4,6	3,9	23,8	142	9,3	69,9	103,2	2,4	15,0	13,4	0,1	0,0
Мясо птицы отварное в соусе	70	8,2	7,8	1,7	110	8,3	7,0	58,2	0,7	21,1	11,1	0,0	0,3
Итого за 'Обед'	**680**	**19,1**	**23,0**	**80,1**	**589**	**57,1**	**120,3**	**275,8**	**6,1**	**36,1**	**1197,3**	**0,3**	**8,4**
Уплотненный полдник													
2 Булочка дорожная	70	5,4	7,7	38,7	244	33,8	9,2	55,1	0,6	27,9	26,9	0,1	0,1
Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6

Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	73,7	0,1	0,2
Итого за 'Уплотненный полдник'	**370**	**18,9**	**25,0**	**59,5**	**535**	**135,0**	**30,9**	**259,3**	**5,2**	**201,0**	**100,6**	**0,1**	**3,9**
Итого за день	**1565**	**55,9**	**61,9**	**205,4**	**1581**	**617,6**	**222,4**	**910,5**	**12,6**	**305,3**	**1345,5**	**0,7**	**13,9**

5 ДЕНЬ

Завтрак

Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0
Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,7
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	4,8	33,8	197	115,2	27,2	183,4	0,7	19,2	16,0	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'	**415**	**8,5**	**10,0**	**53,9**	**332**	**125,0**	**37,6**	**211,3**	**1,4**	**39,2**	**31,4**	**0,2**	**1,1**

Второй завтрак

Бананы	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	120,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**2,0**	**1,0**	**15,0**	**72**	**8,0**	**42,0**	**28,0**	**0,6**	**0,0**	**120,0**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	2,1	6,2	9,5	99	24,3	14,8	31,0	0,7	0,0	729,2	0,0	5,7
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	17,4	0,1	0,4
Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,6	10,0	9,2	168	11,6	14,9	94,1	1,3	29,0	5,5	0,1	0,2
Итого за 'Обед'	**630**	**21,0**	**21,3**	**83,2**	**592**	**161,7**	**86,3**	**301,6**	**4,3**	**47,2**	**1320,7**	**0,2**	**6,7**

Уплотненный полдник

Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сырники из творога со сметаной	120	25,0	6,6	19,7	240	126,6	26,7	196,4	0,6	16,0	4,3	0,1	0,3
	10	0,2	1,3	0,3	14	7,7	0,8	5,3	0,0	6,0	3,2	0,0	0,0
Итого за 'Уплотненный полдник'	**330**	**26,6**	**8,2**	**32,9**	**311**	**141,5**	**36,9**	**233,3**	**1,4**	**22,0**	**8,5**	**0,1**	**0,3**
Итого за день	**1475**	**58,1**	**40,4**	**185,0**	**1307**	**436,2**	**202,9**	**774,2**	**7,7**	**108,4**	**1480,6**	**0,5**	**18,2**

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	36,0	0,0	0,0
Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6,9	7,6	30,8	216	125,7	56,2	186,7	1,4	36,0	20,3	0,2	0,5
Итого за 'Завтрак'	**440**	**17,2**	**15,8**	**45,3**	**388**	**211,2**	**69,4**	**339,6**	**2,9**	**195,0**	**60,3**	**0,2**	**0,7**

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	1,6	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**	**1,6**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	2,2	5,9	7,1	87	28,1	13,9	29,7	0,5	0,0	874,1	0,1	10,0
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	9,0	0,1	0,0
Биточки (котлеты) из рыбы минтай	70	8,5	4,5	9,8	114	22,5	30,3	125,9	0,8	4,6	0,3	0,1	0,2
Итого за 'Обед'	**630**	**19,2**	**13,9**	**88,2**	**545**	**77,6**	**68,5**	**246,5**	**4,0**	**13,6**	**894,6**	**0,2**	**11,7**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
Суп молочный с вермишелью	180	5,3	4,7	16,9	130	150,8	19,0	117,7	0,4	35,8	17,5	0,1	0,7
Итого за 'Уплотненный полдник'	**380**	**7,4**	**5,2**	**43,8**	**246**	**170,4**	**35,6**	**161,9**	**3,7**	**35,8**	**18,5**	**0,1**	**4,3**
Итого за день	**1570**	**44,7**	**37,6**	**195,8**	**1281**	**465,0**	**177,5**	**766,0**	**11,1**	**246,4**	**975,0**	**0,6**	**16,6**

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	17,0	0,0	0,1
Какао с молоком (вариант 2)	180	3,4	2,4	13,5	85	99,4	24,4	91,2	0,8	10,8	7,8	0,0	0,5
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	19,2	16,0	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'	**415**	**11,7**	**9,8**	**52,3**	**340**	**292,1**	**44,8**	**238,9**	**1,3**	**51,0**	**40,8**	**0,1**	**1,0**
Второй завтрак													
Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	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**	**30,0**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	3,0	4,5	46	22,4	7,2	14,1	0,3	0,0	8,9	0,0	20,1
Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	180	2,9	6,4	14,6	126	13,8	16,1	40,5	0,7	0,0	942,2	0,1	4,4

Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1	5,5
Котлеты "Крестьянские" из мясо говядины и птиц	70	11,1	12,9	9,6	198	12,6	16,7	113,8	1,6	25,0	3,5	0,1	0,4
Итого за 'Обед'	**680**	**21,8**	**26,3**	**91,5**	**673**	**121,4**	**102,4**	**327,1**	**5,4**	**43,7**	**1557,2**	**0,4**	**30,8**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,5	0,0	0,0
Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,8	0,0	0,0
Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,7	5,2	36,5	211	84,4	27,9	113,3	0,5	31,5	18,2	0,1	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'	**440**	**9,3**	**9,7**	**68,4**	**395**	**96,5**	**37,8**	**159,3**	**1,3**	**34,2**	**19,5**	**0,1**	**0,4**
Итого за день	**1635**	**43,2**	**46,2**	**223,8**	**1458**	**525,9**	**194,0**	**736,2**	**10,2**	**128,9**	**1647,5**	**0,6**	**42,1**

8 ДЕНЬ

Завтрак													
Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0
Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,7
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,9	6,1	31,6	203	116,1	32,8	139,6	0,7	24,2	23,2	0,1	0,5
Итого за 'Завтрак'	**415**	**8,4**	**11,3**	**51,8**	**338**	**125,9**	**43,2**	**167,5**	**1,4**	**44,2**	**38,6**	**0,2**	**1,2**
Второй завтрак													
Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	30,0	0,0	15,0
Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	1,6	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**	**31,6**	**0,1**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	0,9	3,1	6,1	60	8,7	12,5	26,3	0,4	0,0	1693,5	0,0	2,0
Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	2,1	6,2	9,5	99	24,3	14,8	31,0	0,7	0,0	729,2	0,0	5,7
Мясо говядины тушеное с овощами	180	11,9	10,8	20,9	223	20,6	36,5	167,3	2,5	0,0	18,0	0,1	9,6
Итого за 'Обед'	**640**	**18,0**	**20,6**	**73,6**	**543**	**70,1**	**80,9**	**275,7**	**5,5**	**0,0**	**2451,9**	**0,3**	**18,8**
Уплотненный полдник													
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
Омлет запеченный или паровой	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	73,7	0,1	0,2
Итого за 'Уплотненный полдник'	**320**	**14,7**	**17,5**	**29,2**	**329**	**108,2**	**31,1**	**235,8**	**5,5**	**173,1**	**74,7**	**0,1**	**3,8**
Итого за день	**1495**	**44,5**	**54,5**	**170,3**	**1331**	**325,0**	**168,2**	**709,0**	**13,2**	**219,3**	**2596,9**	**0,6**	**38,8**

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	15,0	0,0	0,0
Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	19,2	22,4	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'	**415**	**9,9**	**10,4**	**50,4**	**333**	**150,3**	**44,7**	**184,3**	**1,1**	**48,2**	**41,5**	**0,2**	**0,7**
Второй завтрак													
Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0	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**	**30,0**	**0,0**	**10,0**
Обед													
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
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	180	2,5	7,6	12,2	126	12,3	16,7	41,5	0,6	0,0	700,4	0,1	4,7
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	9,0	0,1	0,0
Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	9,1	7,2	10,7	142	8,2	16,7	104,2	1,9	0,0	0,4	0,1	0,0
Итого за 'Обед'	**630**	**20,8**	**18,3**	**97,2**	**623**	**66,2**	**67,9**	**241,5**	**4,6**	**9,0**	**1277,8**	**0,3**	**5,1**
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	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	12,5	17,5	272	182,9	26,9	239,6	0,7	71,6	36,0	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'	**330**	**23,7**	**13,5**	**29,5**	**334**	**187,4**	**33,5**	**256,6**	**1,1**	**71,6**	**36,0**	**0,1**	**0,3**
Итого за день	**1475**	**54,7**	**42,7**	**188,7**	**1341**	**419,9**	**155,1**	**693,4**	**9,0**	**128,8**	**1385,3**	**0,5**	**16,1**

10 ДЕНЬ

Завтрак													
Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,0	0,1	0,0
Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
Чай с лимоном	180	0,2	0,1	8,9	36	2,0	0,5	0,9	0,1	0,0	0,4	0,0	0,7
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	8,4	34,3	240	139,6	62,4	207,5	1,5	40,0	22,5	0,2	0,5
Итого за 'Завтрак'	**420**	**11,7**	**12,6**	**54,4**	**372**	**248,2**	**78,3**	**293,9**	**2,3**	**61,0**	**39,9**	**0,2**	**1,3**
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	1,6	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**	**1,6**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
0	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	180	2,2	5,9	7,1	87	28,1	13,9	29,7	0,5	0,0	874,1	0,1	10,0
	Плов из мяса цыплят-бройлеров	180	16,2	17,6	33,8	358	18,3	30,4	145,2	1,5	28,5	1196,1	0,1	0,8
	Итого за 'Обед'	**590**	**21,5**	**24,1**	**78,1**	**606**	**62,8**	**61,4**	**226,0**	**4,0**	**28,5**	**2081,4**	**0,2**	**12,3**
	Уплотненный полдник													
2	Ватрушка с повидлом	70	5,6	2,5	50,6	244	14,7	9,2	46,2	0,9	5,0	1,6	0,1	0,1
	Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0	0,0	3,6
4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,5	29,4	189	87,1	34,9	130,8	0,9	19,4	22,3	0,1	0,4
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**430**	**12,4**	**8,2**	**98,5**	**510**	**114,4**	**51,2**	**189,6**	**4,4**	**24,5**	**23,9**	**0,2**	**4,0**
	Итого за день	**1560**	**46,5**	**47,7**	**249,5**	**1591**	**431,2**	**195,0**	**727,5**	**11,0**	**116,0**	**2146,8**	**0,6**	**17,6**
	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	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	15,0	0,0	0,0
0	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,5	1,2	6,7	41	52,5	6,0	37,7	0,1	9,0	4,1	0,0	0,2
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,6	29,5	179	92,7	14,9	87,7	0,4	19,2	16,0	0,1	0,4
	Итого за 'Завтрак'	**415**	**8,6**	**9,6**	**47,3**	**308**	**146,4**	**20,8**	**126,8**	**0,5**	**48,2**	**35,1**	**0,1**	**0,7**
	Второй завтрак													
	Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,0	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**	**0,0**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
0	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4
1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3	5,7	49	12,2	17,1	24,9	0,3	0,0	0,0	0,0	2,3
2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,2	6,8	16,6	137	27,5	26,3	71,8	1,4	0,0	785,4	0,2	3,3
5	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	3,5	22,1	132	34,0	30,4	86,8	1,1	18,8	34,1	0,1	5,5
7	Фрикадельки из рыбы минтай	70	8,5	4,5	9,8	114	22,5	30,3	125,9	0,8	4,6	0,3	0,1	0,2
	Итого за 'Обед'	**680**	**19,4**	**18,4**	**95,0**	**603**	**134,8**	**136,1**	**381,3**	**5,4**	**23,4**	**1388,3**	**0,4**	**11,7**
	Уплотненный полдник													
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0
0	Чай сладкий	180	0,2	0,0	8,9	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	Суп молочный с вермишелью	180	5,3	4,7	16,9	130	150,8	19,0	117,7	0,4	35,8	17,5	0,1	0,7
	Итого за 'Уплотненный полдник'	**380**	**6,7**	**5,0**	**34,2**	**203**	**158,1**	**28,4**	**149,3**	**1,2**	**35,8**	**18,5**	**0,1**	**0,7**
	Итого за день	**1575**	**39,5**	**35,4**	**187,5**	**1201**	**563,3**	**200,3**	**752,4**	**7,1**	**117,4**	**1441,8**	**0,6**	**13,6**

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	15,0	0,0	0,0
Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	13,0	91	105,0	12,0	75,3	0,1	18,0	8,1	0,0	0,5
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	5,5	32,6	204	96,6	38,7	145,1	1,0	19,2	22,4	0,1	0,4
Итого за 'Завтрак'	**415**	**11,9**	**12,4**	**56,7**	**383**	**202,8**	**50,7**	**221,9**	**1,2**	**57,2**	**45,5**	**0,2**	**0,9**
Второй завтрак													
Бананы	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	120,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'	**100**	**2,0**	**1,0**	**15,0**	**72**	**8,0**	**42,0**	**28,0**	**0,6**	**0,0**	**120,0**	**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	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	180	2,4	7,6	12,4	126	14,3	16,4	45,7	0,6	0,0	702,4	0,1	4,8
Каша гречневая вязкая	150	4,6	3,9	23,8	142	9,3	69,9	103,2	2,4	15,0	13,4	0,1	0,0
Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	70	10,6	10,0	9,2	168	11,6	14,9	94,1	1,3	29,0	5,5	0,1	0,2
Итого за 'Обед'	**630**	**20,7**	**22,0**	**82,5**	**597**	**51,8**	**118,4**	**293,9**	**6,4**	**44,0**	**732,6**	**0,3**	**6,5**
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
Чай полусладкий	180	0,2	0,0	4,5	18	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	73,7	0,1	0,2
Итого за 'Уплотненный полдник'	**320**	**14,3**	**18,1**	**14,3**	**275**	**93,1**	**21,1**	**208,6**	**2,6**	**173,1**	**73,7**	**0,1**	**0,2**
Итого за день	**1465**	**48,9**	**53,5**	**168,5**	**1328**	**355,7**	**232,2**	**752,5**	**10,7**	**274,3**	**971,8**	**0,6**	**17,5**
Итого за период		**575,5**	**563,7**	**2392,3**	**16640**	**5442,5**	**2332,7**	**8976,0**	**124,4**	**2034,5**	**24087,6**	**7,3**	**299,7**