

Согласовано



*Исметов ООО, Ташкент -  
Тодик В.Х.*

Утверждено *заведующий МКДОУ*

*«Детский сад № 5*

*№ 13 Института*



**Примерное двухнедельное меню для воспитанников в дошкольных учреждениях с 12 часовым пребыванием от 1-3 лет на 2023 год**

| Приём пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № Рецептуры                |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|
|                         |  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                            |
| <b>День 1</b>           |  |            |                  |              |               |                         |                            |
| завтрак:                | Макароны запеченные с яйцом                    | 150/5      | 7,1              | 9,6          | 23,1          | 209                     | 229 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром                                  | 150        | 0,1              | 0,02         | 4,6           | 18                      | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Батон нарезной с маслом                        | 30/10      | 2,33             | 8,12         | 15,55         | 144,3                   | 576/14 Дели+ 2017 Москва   |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 20         | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 46,8                    | 573                        |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>365</b> | <b>11,05</b>     | <b>17,9</b>  | <b>53,09</b>  | <b>418,1</b>            |                            |
| 2 завтрак:              | Сок  | 100        | 0,5              | 0            | 10,1          | 42,6                    | 389 Дели+ 2017 Москва      |
| обед:                   | Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками | 150/10     | 4,5              | 3,1          | 17,5          | 122                     | 67 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Плов из птицы                                  | 150        | 14,2             | 18,4         | 23,7          | 320                     | 140 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Компот из сухофруктов                          | 150        | 0,7              | 0,03         | 15,4          | 67                      | 309 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 40         | 3,2              | 0,6          | 16,04         | 82,4                    | 574                        |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>500</b> | <b>23,1</b>      | <b>22,13</b> | <b>82,74</b>  | <b>634</b>              |                            |
| полдник:                | Напиток из шиповника                           | 150        | 0,5              | 0,2          | 20,2          | 83                      | 316 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Булочка домашняя                               | 50         | 3,6              | 5,7          | 27,1          | 175                     | 288 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>200</b> | <b>4,1</b>       | <b>5,9</b>   | <b>47,3</b>   | <b>258</b>              |                            |
| ужин:                   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным     | 200/5      | 5,6              | 6,6          | 26,4          | 187                     | 208 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Яйцо отварное                                  | 40         | 5,08             | 4,6          | 0,28          | 63                      | 227 Дели 2016 Москва       |
|                         | Чай с сахаром и молоком                        | 150        | 1,1              | 0,8          | 6,2           | 36                      | 299 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 45         | 3,42             | 0,36         | 22,14         | 105,3                   | 573                        |
| <b>Итого за ужин</b>    |  | <b>400</b> | <b>15,2</b>      | <b>12,32</b> | <b>55,02</b>  | <b>286</b>              |                            |
| <b>Итого за 1 день</b>  |  |            | <b>53,97</b>     | <b>58,25</b> | <b>238,15</b> | <b>1596,1</b>           |                            |

| День 2                  |   |            |              |              |               |               |                            |
|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------|
| завтрак:                | Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом сливочным   | 150/4      | 6.1          | 7.4          | 26.7          | 198           | 192 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром   | 150        | 0.1          | 0.02         | 4.6           | 18            | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Бутерброд с маслом                                    | 30/5       | 2.4          | 4.4          | 14.5          | 109           | 1 Уфа 2018 ООО «Партнер»   |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>339</b> | <b>8.6</b>   | <b>11.82</b> | <b>45.8</b>   | <b>325</b>    |                            |
| 2 завтрак:              | Сок   | 100        | 0.5          | 0            | 10.1          | 42.6          | 41                         |
| обед:                   | Салат из свеклы с растительным маслом                 | 40         | 0.5          | 2.9          | 3.2           | 42            | 27 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Рассольник Ленинградский со сметаной                  | 150/5      | 1.3          | 3.5          | 9.2           | 77            | 58 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Котлеты говяжьи с томатным соусом                     | 50/20      | 8.2          | 7.9          | 9.6           | 143           | 102 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150/4      | 8.4          | 5.4          | 34.6          | 224           | 183 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Компот из сухофруктов                                 | 150        | 0.7          | 0.03         | 15.4          | 67            | 309 Уфа ООО «Партнер»      |
|                         | Хлеб ржан. - пшеничный                                | 40         | 3.2          | 0.6          | 16.04         | 82.4          | 574                        |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>609</b> | <b>22.8</b>  | <b>20.33</b> | <b>98.14</b>  | <b>678</b>    |                            |
| полдник:                | Батон нарезной  | 50         | 3.75         | 1.45         | 25.7          | 130.5         | 386 Дели+ 2016 Москва      |
|                         | Молоко кипяченое                                      | 150        | 4.1          | 4.2          | 6.4           | 79            | 296 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
| <b>Итого за полдник</b> |   | <b>200</b> | <b>7.85</b>  | <b>5.65</b>  | <b>32.1</b>   | <b>209.5</b>  |                            |
| ужин:                   | Сырники из творога с морковью                         | 130        | 14.8         | 12.5         | 24.1          | 270           | 242 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром   | 150/5      | 0.1          | 0.02         | 4.6           | 18            | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Фрукты свежие   | 95         | 0.38         | 0.38         | 9.31          | 41.8          | 574                        |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20         | 1.52         | 0.16         | 9.84          | 46.8          | 573                        |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | <b>400</b> | <b>16.8</b>  | <b>12.68</b> | <b>47.85</b>  | <b>376.6</b>  |                            |
| <b>Итого за 2 день</b>  |   |            | <b>56.05</b> | <b>50.48</b> | <b>223.89</b> | <b>1589.1</b> |                            |
| День 3                  |   |            |              |              |               |               |                            |
| завтрак:                | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным            | 150/4      | 5.6          | 6            | 27.4          | 181           | 209 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром и молоком                               | 150        | 1.1          | 0.8          | 6.2           | 36            | 299 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Бутерброд с маслом                                    | 30//5      | 2.4          | 4.4          | 14.5          | 109           | 1 Уфа 2018 ООО «Партнер»   |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20         | 1.52         | 0.16         | 9.84          | 46.8          | 573                        |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>359</b> | <b>10.62</b> | <b>11.36</b> | <b>57.94</b>  | <b>372.8</b>  |                            |
| 2 завтрак:              | Сок   | 100        | 0.5          | 0            | 10.1          | 42.6          | 41                         |
| обед                    | Винегрет овощной                                      | 40         | 0.5          | 0.9          | 2.9           | 22            | 49 Дели Москва 2016        |
|                         | Суп-лапша домашняя                                    | 150        | 1.7          | 2.6          | 7.9           | 62            | 70 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Биточки рубленые из птицы (паровые) в сметанном соусе | 50/20      | 10.296       | 10.868       | 5.84          | 262.08        | 137 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Шюре картофельное                                     | 120        | 2.4          | 3.7          | 16.1          | 109           | 148 Уфа 2018 ООО «Партнер» |

|                         |   |         |              |              |               |                |                               |
|-------------------------|---|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------|
|                         | Компот из сухофруктов                         | 150     | 0.7          | 0.03         | 15.4          | 67             | 309 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Хлеб ржан- пшеничный                          | 40      | 3.2          | 0.6          | 16.04         | 82.4           | 574                           |
| <b>Итого за обед</b>    |   | 570     | <b>19.29</b> | <b>18.69</b> | <b>74.28</b>  | <b>647.08</b>  |                               |
| <b>полдник:</b>         | Напиток из шиповника                          | 150     | 0.5          | 0.2          | 20.2          | 83             | 316 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Батон нарезной                                | 50      | 3.25         | 0.87         | 15.42         | 78.3           | 542                           |
| <b>Итого за полдник</b> |   | 200     | <b>3.75</b>  | <b>1.07</b>  | <b>35.62</b>  | <b>161.3</b>   |                               |
| <b>ужин:</b>            | Котлеты рыбные в томатном соусе               | 50/20   | 8.3          | 6.6          | 8.1           | 186.8          | 85/248 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным  | 150/4   | 4.6          | 3.6          | 31.7          | 180            | 184 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Чай с сахаром                                 | 150     | 0.1          | 0.02         | 4.6           | 18             | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Хлеб пшеничный                                | 40      | 3.04         | 0.32         | 19.68         | 93.6           | 573                           |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | 414     | <b>16.04</b> | <b>10.54</b> | <b>64.08</b>  | <b>478.4</b>   |                               |
| <b>Итого за 3 день</b>  |   |         | <b>49.7</b>  | <b>41.66</b> | <b>231.92</b> | <b>1659.58</b> |                               |
| <b>День 4</b>           |   |         |              |              |               |                |                               |
| <b>завтрак</b>          | Каша манная молочная с маслом сливочным       | 150/4   | 5.3          | 5.6          | 88            | 222            | 197 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Чай с сахаром                                 | 150     | 0.1          | 0.02         | 4.6           | 18             | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Бутерброд с маслом и сыром                    | 30/10/5 | 6.7          | 9.6          | 13.2          | 167            | 2 Уфа 2018 ООО «Партнер»      |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | 349     | <b>12.1</b>  | <b>15.22</b> | <b>105.8</b>  | <b>407</b>     |                               |
| <b>2 завтрак</b>        | Сок   | 100     | 0.5          | 0            | 10.1          | 42.6           | 389 Дели+ 2017 Москва         |
| <b>обед</b>             | Икра морковная                                | 40      | 0.9          | 2.9          | 4.1           | 46             | 49 Уфа 2018 ООО «Партнер»     |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/5   | 1            | 3.2          | 5.1           | 56             | 57 Уфа 2018 ООО «Партнер»     |
|                         | Треугольник (усбосмак)                        | 70      | 7            | 6.8          | 16.9          | 158            | 274 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Компот из сухофруктов                         | 150     | 0.7          | 0.03         | 15.4          | 67             | 309 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Хлеб ржан- пшеничный                          | 40      | 3.2          | 0.6          | 16.04         | 82.4           | 574                           |
| <b>Итого за обед</b>    |   | 455     | <b>13.3</b>  | <b>13.53</b> | <b>67.64</b>  | <b>452</b>     |                               |
| <b>полдник:</b>         | Молоко кипяченое                              | 150     | 4.1          | 13.10        | 6.4           | 79             | 296 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Батон нарезной                                | 50      | 3.75         | 1.45         | 25.7          | 130.5          | 576                           |
| <b>Итого за полдник</b> |   | 200     | <b>7.85</b>  | <b>14.55</b> | <b>32.1</b>   | <b>209.5</b>   |                               |
| <b>ужин:</b>            | Вареники ленивые                              | 150/4   | 22.1         | 13.50        | 21.4          | 298            | 239 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Чай с сахаром                                 | 150     | 0.1          | 0.02         | 4.6           | 18             | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер»    |
|                         | Фрукты  | 95      | 0.38         | 0.38         | 9.31          | 41.8           | 386 Дели 2016 Москва          |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | 399     | <b>30.43</b> | <b>28.05</b> | <b>67.41</b>  | <b>567.3</b>   |                               |
| <b>Итого за 4 день</b>  |   |         | <b>55.83</b> | <b>56.8</b>  | <b>240.65</b> | <b>1426.3</b>  |                               |
| <b>День 5</b>           |   |         |              |              |               |                |                               |
|                         | Суп молочный с макаронными изделиями          | 150     | 3.3          | 3.1          | 11.9          | 89             | 80 Уфа 2018 ООО «Партнер»     |

|                         |  |              |              |               |               |              |                            |
|-------------------------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------|
| завтрак                 | Какао на молоке                                | 150          | 2.7          | 2             | 9.9           | 70           | 304 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Батон нарезной                                 | 50           | 3.75         | 1.45          | 25.7          | 130.5        | 576                        |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>350</b>   | <b>9.75</b>  | <b>6.55</b>   | <b>47.5</b>   | <b>289.5</b> |                            |
| 2 завтрак:              | Сок  | 100          | 0.5          | 0             | 10.1          | 42.6         | 389 Дели+ 2017 Москва      |
| обед:                   | Свекольник со сметаной                         | 150/6        | 1.3          | 3.1           | 8.9           | 71           | 72 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Рыба запеченная с картофелем                   | 165          | 14.7         | 11.2          | 12.4          | 210          | 92 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Компот из сухофруктов                          | 150          | 0.7          | 0.03          | 15.4          | 67           | 309 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб ржан-пшеничный                            | 20           | 1.6          | 0.3           | 8.02          | 41.2         | 574                        |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2.28         | 0.24          | 14.76         | 70.2         | 573                        |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>511</b>   | <b>22.68</b> | <b>15.17</b>  | <b>77.6</b>   | <b>543.2</b> |                            |
| полдник:                | Кефир  | 175          | 4.9          | 0.08          | 6.4           | 44           | 293 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Кондитерское изделие (печенье)                 | 40           | 3            | 3.92          | 29.76         | 166          | 469                        |
| <b>Итого за полдник</b> |  | <b>215</b>   | <b>7.9</b>   | <b>4</b>      | <b>36.16</b>  | <b>210</b>   |                            |
| ужин:                   | Каша рисовая молочная жидкая                   | 200/5        | 5            | 7.8           | 30.9          | 215          | 207 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с молоком и сахаром                        | 150/5        | 0.1          | 0.02          | 4.6           | 18           | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 20           | 1.52         | 0.16          | 9.84          | 46.8         | 573                        |
|                         | Хлеб ржан-пшеничный                            | 20           | 3.2          | 0.6           | 16.04         | 82.4         | 574                        |
| <b>Итого за ужин</b>    |  | <b>400</b>   | <b>17.72</b> | <b>12.58</b>  | <b>97.54</b>  | <b>572.2</b> |                            |
| <b>Итого за 5 день</b>  |  | <b>50.15</b> | <b>34.3</b>  | <b>222.64</b> | <b>1404.9</b> |              |                            |
| <b>2 неделя</b>         |  |              |              |               |               |              |                            |
| <b>День 6</b>           |  |              |              |               |               |              |                            |
| завтрак:                | Плов с изюмом                                  | 150          | 3.5          | 13.6          | 38.8          | 292          | 221 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром                                  | 150          | 0.1          | 0.02          | 4.6           | 18           | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Батон нарезной                                 | 50           | 3.75         | 1.45          | 25.7          | 130.5        | 576                        |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>350</b>   | <b>7.35</b>  | <b>15.07</b>  | <b>69.1</b>   | <b>440.5</b> |                            |
| 2 завтрак:              | Сок  | 100          | 0.5          | 0             | 10.1          | 42.6         | 389 Дели+ 2017 Москва      |
| обед:                   | Суп картофельный                               | 150          | 2.9          | 2.6           | 11.1          | 80           | 62 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Котлеты говяжьи в томатном соусе               | 70/30        | 11.4         | 11.2          | 13.5          | 202          | 102 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 120/4        | 4.3          | 3.4           | 26.7          | 157          | 227 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Компот из сухофруктов                          | 150          | 0.7          | 0.03          | 15.4          | 67           | 309 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб ржан-пшеничный                            | 20           | 3.2          | 0.6           | 16.04         | 82.4         | 574                        |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 20           | 1.52         | 0.16          | 9.84          | 46.8         |                            |
| <b>Итого за обед</b>    |  | <b>564</b>   | <b>24.52</b> | <b>17.99</b>  | <b>102.68</b> | <b>677.8</b> |                            |
| полдник:                | Молоко кипяченое                               | 150          | 4.1          | 4.2           | 6.4           | 79           | 296 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Кондитерское изделие (печенье)                 | 50           | 3.75         | 4.9           | 37.2          | 207.5        | 582                        |

|                         |   |        |               |              |               |               |                            |
|-------------------------|---|--------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------|
| <b>Итого за полдник</b> |   | 200    | <b>7.85</b>   | <b>9.1</b>   | <b>43.6</b>   | <b>286.5</b>  |                            |
| ужин:                   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным            | 200/5  | 7.4           | 8.8          | 35.1          | 250           | 208 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с молоком и сахаром                               | 150/5  | 0.1           | 0.2          | 4.6           | 18            | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб пшеничный  | 40     | 3.04          | 0.32         | 19.68         | 93.6          | 573                        |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | 400    | <b>10.54</b>  | <b>9.32</b>  | <b>59.38</b>  | <b>361.6</b>  |                            |
| <b>Итого за 6 день</b>  |   |        | <b>50.26</b>  | <b>51.48</b> | <b>274.76</b> | <b>1766.4</b> |                            |
| <b>День 7</b>           |   |        |               |              |               |               |                            |
| завтрак                 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным              | 150/4  | 5.3           | 5.7          | 27.6          | 184           | 194 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром   | 150    | 0.1           | 0.02         | 4.6           | 18            | 208 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Бутерброд с сыром                                     | 30/10  | 5             | 3            | 14.5          | 106           | 3 Уфа 2018 ООО «Партнер»   |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | 344    | <b>10.4</b>   | <b>8.74</b>  | <b>46.7</b>   | <b>308</b>    |                            |
| 2 завтрак:              | Сок   | 100    | 0.5           | 0            | 10.1          | 42.6          | 389 Дели+ 2017 Москва      |
| обед:                   | Винегрет овощной                                      | 40     | 0.5           | 0.9          | 2.9           | 22            | 44 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Суп картофельный с клецками                           | 150    | 1.5           | 1.4          | 9             | 57            | 66 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Биточки рубленые из птицы (паровые) в сметанном соусе | 70/30  | 10.2          | 11.7         | 8.2           | 179           | 137 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Гороховое пюре с маслом сливочным                     | 100/3  | 9.8           | 3.4          | 22.1          | 160           | 178 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Компот из сухофруктов                                 | 150    | 0.7           | 0.03         | 15.4          | 67            | 309 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40     | 3.2           | 0.6          | 16.04         | 82.4          | 574                        |
| <b>Итого за обед</b>    |   | 543    | <b>26.496</b> | <b>18.03</b> | <b>83.74</b>  | <b>610</b>    |                            |
| полдник:                | Напиток из плодов шиповника                           | 150    | 0.5           | 0.2          | 20.2          | 83            | 316 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Булочка домашняя                                      | 50     | 3.6           | 5.7          | 27.1          | 175           | 288 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
| <b>Итого за полдник</b> |   | 200    | <b>4.1</b>    | <b>5.9</b>   | <b>47.3</b>   | <b>258</b>    |                            |
| ужин:                   | Запеканка рисовая с творогом с повидлом               | 150/15 | 8.1           | 5.5          | 51            | 287           | 217 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром и молоком                               | 150    | 1.1           | 0.8          | 6.2           | 36            | 299 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30     | 2.28          | 0.24         | 14.76         | 70.2          |                            |
|                         | Фрукты свежие   | 95     | 0.38          | 0.38         | 9.31          | 41.8          | 386 Дели+ 2016 Москва      |
| <b>Итого за ужин</b>    |   | 440    | <b>11.86</b>  | <b>6.92</b>  | <b>81.27</b>  | <b>435</b>    |                            |
| <b>Итого за 7 день</b>  |   |        | <b>64.71</b>  | <b>39.59</b> | <b>259.01</b> | <b>1611</b>   |                            |
| <b>День 8</b>           |   |        |               |              |               |               |                            |
| завтрак                 | Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным     | 150/4  | 6.1           | 7.4          | 26.7          | 198           | 192 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром   | 150    | 0.1           | 0.02         | 4.6           | 18            | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Бутерброд с маслом                                    | 30/5   | 2.4           | 4.4          | 14.5          | 109           | 1                          |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | 339    | <b>8.6</b>    | <b>11.82</b> | <b>45.8</b>   | <b>325</b>    |                            |
| 2 завтрак:              | Сок   | 100    | 0.5           | 0            | 10.1          | 42.6          | 389 Дели+ 2017 Москва      |

|                         |  |        |              |              |               |                |                            |
|-------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------|
| обед:                   | Борщ с капустой и картофелем                 | 150/5  | 1            | 2.9          | 7             | 58             | 60 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Плов из курицы                               | 50/100 | 14.2         | 18.4         | 23.7          | 320            | 140 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Компот из сухофруктов                        | 150    | 0.7          | 0.03         | 15.4          | 67             | 309 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 40     | 3.2          | 0.6          | 16.04         | 82.4           | 574                        |
| <b>Итого за обед</b>    |  | 495    | <b>19.6</b>  | <b>21.93</b> | <b>72.24</b>  | <b>570</b>     |                            |
| полдник:                | Напиток из плодов шиповника                  | 150    | 0.5          | 0.2          | 20.2          | 83             | 316 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Булочка домашняя                             | 50     | 3.6          | 5.7          | 27.1          | 175            | 288 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
| <b>Итого за полдник</b> |  | 200    | <b>4.1</b>   | <b>5.9</b>   | <b>47.3</b>   | <b>258</b>     |                            |
| ужин:                   | Рыба, тушенная в томате с овощами            | 50/50  | 12.1         | 8            | 4.7           | 140            | 82 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 150/4  | 4.6          | 3.6          | 31.7          | 180            | 184 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром                                | 150    | 0.1          | 0.02         | 4.6           | 18             | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 40     | 3.04         | 0.32         | 19.68         | 93.6           | 573                        |
| <b>Итого за ужин</b>    |  | 444    | <b>23.94</b> | <b>17.84</b> | <b>180.22</b> | <b>689.6</b>   |                            |
| <b>Итого за 8 день</b>  |  |        | <b>52.14</b> | <b>51.59</b> | <b>298.26</b> | <b>1584.6</b>  |                            |
| <b>День 9</b>           |  |        |              |              |               |                |                            |
| завтрак                 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным   | 150/4  | 5.6          | 6.6          | 26.4          | 187            | 208 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром                                | 150/5  | 0.1          | 0.02         | 4.6           | 18             | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Батон нарезной                               | 50     | 3.75         | 1.74         | 25.7          | 130.5          | 576                        |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | 359    | <b>9.45</b>  | <b>8.36</b>  | <b>56.7</b>   | <b>335.5</b>   |                            |
| 2 завтрак:              | Сок  | 100    | 0.5          |              | 10.1          | 42.6           | 389 Дели+ 2017 Москва      |
| обед:                   | Салат из свеклы с растительным маслом        | 40     | 0.6          | 3            | 2.7           | 40             | 34 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Суп картофельный с крупой (перловая)         | 150    | 1.6          | 1.5          | 11.6          | 68             | 65 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                         | Тефтели говяжьи с соусом томатным            | 60/20  | 8.2          | 12.9         | 10.1          | 190            | 111 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Картофель тушенный                           | 150    | 3.3          | 9.2          | 22.7          | 189            | 148 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Чай с сахаром                                | 150/5  | 0.1          | 0.02         | 4.6           | 18             | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб ржан-пшеничный                          | 20     | 1.6          | 0.3          | 8.02          | 41.2           | 574                        |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 20     | 0.76         | 0.8          | 4.92          | 23.4           | 563                        |
| <b>Итого за обед</b>    |  | 615    | <b>17.5</b>  | <b>27.72</b> | <b>74.74</b>  | <b>571</b>     |                            |
| полдник:                | Компот из сухофруктов                        | 150    | 0.7          | 0.03         | 15.4          | 67             | 309 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Батон нарезной                               | 50     | 3.75         | 1.74         | 25.7          | 130.5          | 576                        |
| <b>Итого за полдник</b> |  | 200    | <b>4.45</b>  | <b>1.77</b>  | <b>41.1</b>   | <b>197.5</b>   |                            |
| ужин:                   | Омлет натуральный с маслом сливочным         | 180/8  | 8.83         | 14           | 2.66          | 171.66         | 233 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Какао с молоком                              | 150/7  | 2.7          | 2            | 9.9           | 70             | 304 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 40     | 1.52         | 0.16         | 9.84          | 46.8           | 573                        |
| <b>Итого за ужин</b>    |  | 402    | <b>35</b>    | <b>17.93</b> | <b>63.5</b>   | <b>485.096</b> |                            |

| Итого за 9 день                   |   | 61.95  | 54.01        | 194.94        | 1391.59       |                |                            |
|-----------------------------------|---|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------------------|
| <b>День 10</b>                    |   |        |              |               |               |                |                            |
| завтрак                           | Котлеты овощные с творогом                            | 150/30 | 11           | 15.13         | 23.5          | 276            | 165 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                                   | Кофейный напиток на молоке                            | 150    | 2.1          | 1.7           | 11            | 66             | 302 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                                   | Батон   | 50     | 3.75         | 1.45          | 25.7          | 130.5          | 576                        |
| <b>Итого за завтрак</b>           |   | 354    | <b>16.85</b> | <b>18.28</b>  | <b>60.2</b>   | <b>472.5</b>   |                            |
| 2 завтрак:                        | Сок   | 100    | 0.5          |               | 10.1          | 42.6           | 389 Дели+ 2017 Москва      |
| обед                              | Салат луковый   | 20     | 0.3          | 1.8           | 1.4           | 23             | 48 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                                   | Щи из свежей капусты с картофелем (сметана)           | 150/5  | 1            | 3.2           | 5.1           | 56             | 57 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                                   | Биточки рубленые из птицы (паровые) в сметанном соусе | 70/20  | 10.2         | 11.7          | 8.2           | 179            | 137 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                                   | Рагу из овощей  | 150    | 9            | 8.2           | 14.2          | 173            | 160 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                                   | Чай с сахаром   | 150/5  | 0.1          | 0.02          | 4.6           | 18             | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                                   | Хлеб ржан-пшеничный                                   | 40     | 3.2          | 0.6           | 16.04         | 82.4           | 574                        |
|                                   | Хлеб пшеничный  | 20     | 1.52         | 0.16          | 9.84          | 46.8           | 5 Уфа 2018 ООО «Партнер»   |
| <b>Итого за обед</b>              |   | 610    | <b>25.82</b> | <b>25.68</b>  | <b>69.48</b>  | <b>620.8</b>   |                            |
| полдник:                          | Кефир   | 175    | 4.9          | 0.08          | 6.4           | 44             | 293 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                                   | Батон   | 30     | 2.25         | 0.87          | 15.42         | 78.3           | 576                        |
| <b>Итого за полдник</b>           |   | 205    | <b>7.15</b>  | <b>0.95</b>   | <b>21.82</b>  | <b>122.3</b>   |                            |
| ужин:                             | Кнели рыбные припущенные                              | 50/20  | 8.5          | 7.2           | 2.8           | 110            | 86 Уфа 2018 ООО «Партнер»  |
|                                   | Гороховое пюре с маслом сливочным                     | 150/5  | 14.6         | 5.1           | 33.1          | 240            | 178 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                                   | Чай с сахаром   | 150/5  | 0.1          | 0.02          | 4.6           | 18             | 298 Уфа 2018 ООО «Партнер» |
|                                   | Хлеб пшеничный  | 40     | 3.04         | 0.32          | 19.68         | 93.6           | 573                        |
| <b>Итого за ужин</b>              |   | 403    | <b>26.24</b> | <b>12.64</b>  | <b>60.18</b>  | <b>461.6</b>   |                            |
| <b>Итого за 10 день</b>           |   |        | <b>76.06</b> | <b>57.55</b>  | <b>211.58</b> | <b>1677.2</b>  |                            |
| <b>Итого за весь период</b>       |   |        | <b>570.3</b> | <b>495.71</b> | <b>2295.9</b> | <b>15706.8</b> |                            |
| <b>Среднее значение за период</b> |   |        | 57-30        | 49-57         | 229-59        | 1570.68        |                            |