



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.



ЦИКЛИЧНОЕ ОСЕННЕЕ (ЗИМНЕЕ) 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 2024 г.

Муниципального района РТ на 2024 г.														
Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	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	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
	Вафли	20	0,64	4,21	0	40,41	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	3,58	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,31
Итого		355	7,62	12,36	48,81	331,08	94,43	30,33	164,53	1,17	34,4	27	0,13	0,31
Второй завтрак														
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
3/1	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	2,39	3,56	36,63	17,88	5,75	11,25	0,22	0	7,13	0,01	16,05
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	1,43	12,17	66,90	9,37	13,26	33,35	0,55	0	785,16	0,06	3,67
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	112,5/37,5	13,48	14,69	28,18	298,36	15,24	25,31	121,02	1,24	23,73	996,78	0,05	0,69
Итого		520	18,47	18,8	74,84	531,69	69,49	63,98	201,79	2,89	23,73	2262,07	0,15	20,65
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком	112,5/37,5	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
3/9	Рагу из мяса цыплят-бройлеров	100/50	14,82	16,36	15,99	268,74	23,81	30,68	149	1,64	20,87	1092,46	0,09	4,27
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		430	18,41	17,92	50,87	433,01	83,68	44,67	191,39	3,9	28,37	1125,84	0,13	14,47
Итого за день		1405	45	49,18	184,82	1339,02	254,6	142,98	564,71	9,36	86,5	3414,91	0,42	37,43

Ибрагимова Э.И. 01.10

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	4,91	4,58	24,47	157,58	72,57	29,04	109,02	0,78	16,2	18,6	0,11	0,31
Итого		355	8,94	11,11	63,31	385,61	87,8	43,36	154,77	1,85	38,2	35,53	0,18	0,9

Второй завтрак

-	Ряженка	100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15
Итого		100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	37,6/2,4	0,47	2,39	4,53	39,34	9,77	13,7	19,88	0,26	0	4327,68	0,02	1,8
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	1,29	2,84	10,3	70,88	10	13,55	37,65	0,51	0	585,36	0,05	4,02
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	117/3	2,49	2,83	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1	4,36
12/7	Биточки из рыбы минтай	50	6,1	3,19	7,03	81,13	16,06	21,63	89,94	0,58	3,3	0,2	0,04	0,17
Итого		540	12,45	11,62	71,14	430,6911	71,58	80,43	235,8	3,32	18,3	4949,13	0,24	11,55

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
27/12	Оладьи	65	4,16	4,09	25,28	154,20	6,92	5,58	32,45	0,43	2,94	0,88	0,05	0
10/5	Запеканка творожная с изюмом	125/5	21,2	12,11	21,61	281,07	176,58	25,99	230,42	0,65	69,65	34,8	0,05	0,29
Итого		375	27,49	16,44	68,4	531,50	183,72	31,57	262,87	1,1	72,59	35,68	0,1	0,29
Итого за день		1370	49,48	39,47	208,45	1372,69	358,1	164,36	665,44	6,67	129,09	5050,34	0,55	27,74

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	20	1,54	0,6	10,66	53,90	4,4	6,6	17	0,4	0	0	0,03	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
31/10	Чай с молоком	112,5/37,5	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
1/6	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,18	33	7,2	115,2	1,5	150	36	0,04	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	3,45	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,31
Итого		385	14,39	15,54	42,52	363,92	152	29,93	230,85	2,26	191,9	66,38	0,12	0,51

Второй завтрак

1	Кисель	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	37,6/2,4	0,55	2,39	3,61	35,95	13,63	7,72	15,2	0,49	0	3,3	0,01	0,78
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	1,84	13,19	78,82	20,74	21,78	59,44	1,15	0	654,48	0,12	2,76
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,27	2,78	0	3,83	0,16	0
2/9	Мясо птицы (грудка) отварное в соусе	25/25	5,82	5,59	1,22	78,41	5,9	4,98	41,6	0,47	15,08	7,95	0,02	0,22
Итого		540	17,53	11,49	76,53	459,72	76,61	135,14	270,68	5,77	15,08	1142,56	0,34	4

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,29	3,79	14,21	107,16	125,88	15,85	98,22	0,3	27	13,5	0,05	0,55
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	7,86	38,65	245,16	33,75	9,21	55,05	0,55	27,9	26,91	0,06	0,11
Итого		400	11,87	11,89	74,37	449,19	161,26	25,48	154,02	0,89	54,9	40,74	0,11	1,25
Итого за день		1425	43,84	38,92	202,77	1311,33	389,87	190,55	655,55	8,92	261,88	1249,68	0,57	5,76

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,9	4,11	24,46	153,21	72,42	29,04	108,82	0,78	14,4	16,8	0,11	0,31
Итого		340	9,99	7,71	47,89	298,20	179,24	44,44	194,32	1,47	35,4	33,8	0,16	0,38

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной	150/ 5	1,12	2,33	8,1	55,17	22,92	12,65	28,26	0,59	3	609,28	0,02	4,77
46/3	Макаронные изделия отварные	117/3	4,24	2,38	27,29	147,15	8,43	5,74	31,86	0,58	7,2	7,2	0,05	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,49	10,13	6,56	151,09	8,97	11,93	81,28	1,14	17,85	2,48	0,03	0,3
Итого		505	15,95	15,21	73,56	487,5441	48,91	37,59	160,27	3,38	28,05	627,56	0,13	6,27

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06	0,19
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04	10
Итого		400	16,15	17,83	42,86	390,57	96,71	56,52	219,63	2,76	173,09	193,73	0,1	10,19
Итого за день		1345	42,59	40,85	174,61	1219,55	331,86	142,55	581,22	9,01	236,54	855,09	0,4	18,84

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	75/75	2,68	1,97	10,86	69,96	87,52	9,98	62,78	0,09	15	6,75	0,03	0,39
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	3,58	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,31
Итого		355	11,01	12,04	67,57	416,01	187,53	44,31	245,31	1,66	51,4	35,35	0,18	0,7

Второй завтрак

-	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6
Итого		100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	37,6/2,4	0,57	2,44	4,22	40,01	8,55	7,63	17,51	0,33	0	368,9	0,02	1,58
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,3	2,9	10,12	70,80	8,3	13,76	34,18	0,5	0	583,68	0,05	3,9
-	Мясо птицы отварное для супа	10	1,98	1,88	0	24,84	1,63	1,82	16,65	0,16	4,87	0,93	0,01	0,08
5/8	Плов из отварного мяса говядины	112,5/37,5	9,92	7,91	30,34	231,06	13,24	25,61	94,35	1,3	12	2178	0,03	0,54
Итого		530	16,51	15,42	75,61	496,54	58,72	68,48	198,86	3,17	16,87	3604,51	0,14	6,34

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	117/3	2,49	2,83	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1	4,36
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	50	6,1	3,19	7,03	81,13	16,06	21,63	89,94	0,58	3,3	0,2	0,04	0,17
Итого		350	10,75	6,26	46,21	283,2072	44,85	46,33	160,15	1,52	18,3	27,82	0,14	5,12
Итого за день		1335	42,37	35,22	195,29	1251,38	415,1	174,12	699,32	6,45	96,57	3667,68	0,49	12,76

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	147/3	5,78	6,32	25,7	179,98	104,73	46,82	155,59	1,15	30	16,88	0,14	0,39
Итого		335	8,28	10,89	45,54	309,00	112,64	56,72	182,59	1,77	50	31,88	0,19	0,39

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
6	Салат "Степной" с растительным маслом	37,6/2,4	0,87	2,45	5,02	44,13	7,39	11,1	25,02	0,29	0	1361,46	0,04	2,58
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	1,42	5,91	38,60	21,45	11,45	24,34	0,41	0	728,4	0,03	8,33
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,27	2,78	0	3,83	0,16	0
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,56	7,12	6,56	120,34	8,32	10,63	67,18	0,95	20,72	3,95	0,04	0,13
Итого		540	17,51	12,66	76	469,6112	73,5	133,84	270,98	5,31	20,72	2570,64	0,3	11,28

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	4,91	4,58	24,47	157,58	72,57	29,04	109,02	0,78	16,2	18,6	0,11	0,31
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		430	7,44	5,22	57,58	302,4956	88,79	38,04	120,02	3	16,2	48,6	0,14	10,31
Итого за день		1405	33,73	28,87	189,42	1124,346	281,93	232,6	580,59	11,48	86,92	2651,12	0,64	23,98

2 НЕДЕЛЯ

1 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	3,45	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,31
Итого		355	8,01	9,98	61	362,42	84,76	25,46	111,51	1,36	36,4	28,93	0,11	0,9

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	37,6/2,4	0,47	2,39	4,53	39,34	9,77	13,7	19,88	0,26	0	4327,68	0,02	1,8
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	1,61	1,43	12,17	66,90	9,37	13,26	33,35	0,55	0	785,16	0,06	3,67
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	112,5/37,5	11,79	11,74	16,4	216,87	17,12	30,38	139,44	2,06	0	15	0,1	8,01
Итого		520	15,97	15,93	64,71	457,2409	44,85	64,61	211,54	3,94	0	5136,44	0,21	14,68

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	146,3/3,7	3,89	4,37	30,38	175,65	70,36	23,23	94,42	0,4	26,25	15,19	0,04	0,29
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		430	6,42	5,01	59,83	306,627	86,47	32,23	105,42	2,61	26,25	45,19	0,07	10,29
Итого за день		1405	30,9	31,02	195,84	1169,53	223,08	126,3	435,47	9,31	62,65	5210,56	0,4	27,87

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	20	1,54	0,6	10,66	53,90	4,4	6,6	17	0,4	0	0	0,03	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
1/6	Яйцо отварное	60	7,62	6,9	0,42	94,18	33	7,2	115,2	1,5	150	36	0,04	0
31/10	Чай с молоком	112,5/37,5	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,48	3,58	25,31	147,71	86,41	20,43	137,53	0,54	14,4	12	0,08	0,31
Итого		385	14,89	15,67	45,67	377,24	168,88	39,22	302,62	2,51	191,9	66,38	0,16	0,51

Второй завтрак

-	Ряженка	100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15
Итого		100	0,6	0,3	5,6	24,88	15	9	12	0,4	0	30	0,03	15

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
3/1	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	2,39	3,56	36,63	17,88	5,75	11,25	0,22	0	7,13	0,01	16,05
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	1,29	2,84	10,3	70,88	10	13,55	37,65	0,51	0	585,36	0,05	4,02
41/2	Фрикадельки мясные для супа	25	4,84	3,45	0,28	51,41	3,43	5,05	38,98	0,64	0	0	0,01	0,08

3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	117/3	2,49	2,83	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1	4,36
12/7	Котлеты из рыбы минтай	50	6,1	3,19	7,03	81,13	16,06	21,63	89,94	0,58	3,3	0,2	0,04	0,17
Итого		565	18,1	14,99	69,77	475,069	101,53	89,92	283,45	3,73	18,3	1092,98	0,24	24,92
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0	0
10/150	Сырники из творога	100	20,83	5,49	16,41	200,27	105,52	22,26	163,64	0,51	13,3	3,6	0,05	0,23
7/11	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,32	26,51	7,87	0,92	6,04	0,04	13,5	6,75	0	0,01
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		410	23,72	8,32	50,84	371,70	129,61	32,18	180,68	2,77	26,8	40,35	0,08	10,24
Итого за день		1460	57,31	39,28	171,88	1248,88	415,02	170,32	778,75	9,41	237	1229,71	0,51	50,67
3 ДЕНЬ														
Завтрак														
-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
	Вафли	20	0,64	4,21	0	40,41	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0	0	0	0	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	146,3/3,7	4,39	4,59	23,7	152,51	87,07	24,57	104,69	0,52	18,18	17,4	0,07	0,4
Итого		355	7,53	13,37	43,54	321,94	94,98	34,47	131,69	1,14	38,18	32,4	0,12	0,4
Второй завтрак														
1	Кисель	100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		100	0,05	0	9,35	38,51	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01	1,2
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне со сметаной	150/5	1,12	2,33	8,1	55,17	22,92	12,65	28,26	0,59	3	609,28	0,02	4,77
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	117/3	4,24	2,38	27,29	147,15	8,43	5,74	31,86	0,58	7,2	7,2	0,05	0
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8,49	10,13	6,56	151,09	8,97	11,93	81,28	1,14	17,85	2,48	0,03	0,3
Итого		505	15,95	15,21	73,56	487,5441	48,91	37,59	160,27	3,38	28,05	627,56	0,13	6,27
Уплотненный полдник														
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
31/10	Чай с молоком	112,5/37,5	1,21	0,96	9,21	48,42	43,87	4,99	31,39	0,06	7,5	3,38	0,01	0,2
3/8	Капуста тушеная с овощами с мясом говядины	120/30	9,43	10,63	15,53	190,92	44,18	36,84	124,82	1,87	0	3288,55	0,09	14,66
27/12	Оладьи	65	4,16	4,09	25,28	154,20	6,92	5,58	32,45	0,43	2,94	0,88	0,05	0
Итого		395	16,78	15,88	64,09	460,71	94,97	47,41	188,66	2,36	10,44	3292,81	0,15	14,86
Итого за день		1355	40,31	44,46	190,54	1308,71	238,86	119,47	480,62	6,88	76,67	3952,77	0,4	21,53

4 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	0	0,07
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	3,98	3,45	22,16	134,39	69,53	11,14	65,76	0,29	14,4	12	0,04	0,31
Итого		340	9,1	7,05	45,59	279,9973	177,76	26,96	152,01	1	35,4	29,33	0,09	0,97

Второй завтрак

-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01	2

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02	0
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01	0,24
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	37,6/2,4	0,57	2,44	4,22	40,01	8,55	7,63	17,51	0,33	0	368,9	0,02	1,58
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,3	2,9	10,12	70,80	8,3	13,76	34,18	0,5	0	583,68	0,05	3,9
-	Мясо птицы отварное для супа	10	1,98	1,88	0	24,84	1,63	1,82	16,65	0,16	4,87	0,93	0,01	0,08
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	112,5/37,5	13,48	14,69	28,18	298,36	15,24	25,31	121,02	1,24	23,73	996,78	0,05	0,69
Итого		530	20,07	22,2	73,45	563,8277	60,72	68,18	225,53	3,11	28,6	2423,29	0,16	6,49

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,9	4,11	24,46	153,21	72,42	29,04	108,82	0,78	14,4	16,8	0,11	0,31
7/12	Ватрушка с повидлом	70	5,64	2,52	50,59	243,51	14,71	9,19	46,2	0,92	5,04	1,55	0,06	0,06
Итого		400	12,67	6,87	92,9	479,03	87,24	38,23	155,02	1,71	19,44	18,35	0,17	0,37
Итого за день		1370	42,34	36,22	222,24	1366,10	332,72	137,37	539,56	7,22	83,44	2470,97	0,43	9,83

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05	0
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45	5,8	4	18	0,42	2	1,6	0,02	0
36/10	Какао с молоком	75/75	2,73	2,05	18,14	97,18	82,98	20,23	75,82	0,68	9	6,48	0,02	0,39
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	4,91	4,58	24,47	157,58	72,57	29,04	109,02	0,78	16,2	18,6	0,11	0,31
Итого		355	11,49	13,12	74,01	453,0941	169,15	63,17	229,84	2,49	47,2	41,68	0,2	0,7

Второй завтрак

-	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6
Итого		100	4,1	1,5	5,9	55,62	124	15	95	0,1	10	0	0,03	0,6

Обед													
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02
3/10	Компот из яблок	116/34	0,12	0,12	18,06	70,01	5,09	2,57	3,07	0,68	0	8,1	0,01
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	37,6/2,4	0,55	2,39	3,61	35,95	13,63	7,72	15,2	0,49	0	3,3	0,01
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	3,16	1,84	13,19	78,82	20,74	21,78	59,44	1,15	0	654,48	0,12
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	27,58	136,73	9,34	81	118,27	2,78	0	3,83	0,16
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	7,77	6,83	6,98	120,35	5,82	11,96	74,39	1,33	0	0,25	0,03
Итого		540	18,84	12,81	82,97	505,9784	58,12	129,73	286,17	6,82	0	670,46	0,35
Уплотненный полдник													
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай сладкий	142,5/7,5	0,15	0,04	7,44	29,07	0,22	0	0	0,02	0	0	0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12,52	17,09	2,31	212,77	88,6	14,52	191,63	2,15	173,09	73,73	0,06
-	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,50	8	42	28	0,6	0	120	0,04
Итого		400	16,15	17,83	46,52	404,51	96,82	56,52	219,63	2,77	173,09	193,73	0,1
Итого за день		1395	50,58	45,26	209,4	1419,20	448,09	264,42	830,64	12,18	230,29	905,87	0,68

6 ДЕНЬ

Завтрак													
-	Батон	30	2,31	0,9	15,99	80,86	6,6	9,9	25,5	0,6	0	0	0,05
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	15	0
27/10	Чай полусладкий	146,3/3,7	0,15	0,04	3,78	15,13	0,11	0	0	0,01	0	0	0
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	4,9	4,11	24,46	153,21	72,42	29,04	108,82	0,78	14,4	16,8	0,11
Итого		335	7,4	8,68	44,3	282,23	80,33	38,94	135,82	1,4	34,4	31,8	0,16
Второй завтрак													
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01
Итого		100	0,5	0,1	10,3	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,01
Обед													
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,5	0,02
6/10	Компот из сухофруктов	135/15	0,76	0,04	17,38	65,70	23,5	14,96	20,37	0,49	0	472,5	0,01
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,08	1,42	5,91	38,60	21,45	11,45	24,34	0,41	0	728,4	0,03
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	117/3	2,49	2,83	17,67	105,22	27,16	24,28	69,46	0,9	15	27,29	0,1
4/256	Мясо тушеное в томатном соусе	25/25	7,52	7,18	1,49	100,47	5,39	10,1	72,19	1,07	0	228	0,02
Итого		500	13,83	11,72	56	374,1071	81	65,49	202,16	3,26	15	1456,69	0,18

Уплотненный полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	
29/10	Чай с лимоном	144/6	0,18	0,04	7,44	29,69	1,63	0,42	0,75	0,04	0	0,33	0	0,59
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4,29	3,79	14,21	107,16	125,88	15,85	98,22	0,3	27	13,5	0,05	0,55
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	30	0,03	10
Итого		430	6,85	4,43	47,32	252,70	143,51	25,27	109,97	2,54	27	43,83	0,08	11,14
Итого за день		1365	28,58	24,93	157,92	952,28	311,84	133,7	454,95	8,6	76,4	1532,32	0,43	26,95
Итого за период всего		16635	507,03	453,68	2303,18	15083,03	4001,07	1998,74	7266,82	105,49	1663,95	32191,02	5,92	279,59

