

Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образования" Мушкетерского
района РТ
/Л.Я. Хабидуллина/

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

Э.И. Ибрагимова

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

с 01.03.2026г.

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг		
			всего	в 1 порции				Ca	Mg	P	Fe	A	B	V ₁	C

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	0,0	0,1	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,0	0,1
31/10	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	0,0	0,2
15/4	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	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	0,2	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	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	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	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	0,0
6/10	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	0,0	0,4
6/1	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	0,0
18/2	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	0,0
4/9	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	0,0
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	0,0

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	0,0
27/12	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	0,0
27/10	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	0,0
2/4	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	0,0
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	0,0
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	0,0

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
29/10	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
11/4	Каша пшеничная 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														
-	Раженка	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
3/10	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
32/1	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
11/2	Расольник с крутой 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
3/3	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
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	70	7,5	7,5	10	135	13,1	16,1	105,2	1,5	0,0	1,8	2,2	2,1
Итого за 'Обед'		680	16,9	22,2	86,1	598	94,9	89,7	307,8	5,9	18,8	753,7	2,5	14,8
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
8/5	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	24,4	13,7	43,5	394	199,9	40,7	269,2	3,6	71,6	36,0	0,1	3,9
Итого за день		1545	53,3	51,0	197,9	1446	415,5	182,6	754,7	11,3	134,0	861,6	2,8	34,8

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
31/10	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
5/4	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	0,0	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	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0	0,0	0,4	0,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	180	3,2	6,8	16,6	27,5	26,3	71,8	1,4	0,0	785,4	0,2	3,3	3,3
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	3,9	23,8	9,3	69,9	103,2	2,4	15,0	13,4	0,1	0,0	0,0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	70	8,2	7,8	1,7	8,3	7,0	58,2	0,7	21,1	11,1	0,0	0,3	4,0
Итого за 'Обед'		630	19,9	19,1	82,9	83,8	135,2	305,1	6,2	36,1	1378,4	0,4	4,0	4,0

Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	0,8	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусливочный	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24/2	Суп молочный с вермишелью	180	5,3	4,7	16,9	130	150,8	19,0	0,4	35,8	17,5	0,1	0,7	0,7
Итого за 'Уплотненный полдник'		380	6,7	5,0	29,8	187	158,0	28,4	1,2	35,8	18,5	0,1	0,7	15,4
Итого за день		1525	36,0	35,3	171,7	1118	410,8	203,4	10,6	120,1	1462,0	0,7	15,4	15,4

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
4/13	Сыр (порциами)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0	0,0	0,1
32/10	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
16/4	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
3/10	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
49/1	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
14/2	Суп картофельный с пшеничной 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
292/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплат с овсяными	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'		640	23,6	34,0	86,4	669	73,7	86,1	304,4	5,3	59,6	4269,2	0,3	15,8

Уплотненный полдник														
14/12	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
2/6	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		1525	60,4	72,9	211,7	1662	634,2	188,2	939,1	11,9	328,8	4417,4	0,6	21,2

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
29/10	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
15/4	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
6/10	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
4/2	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
17/4	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
7	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
27/10	Чай полуслидкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10/150	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
1/6	Ябло 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
31/10	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
6/4	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														
1	Кусель 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
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5
3/10	Компот из яблок	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7
7/2	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
3/3	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
12/7	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
		630	17,0	14,5	76,2	493	101,0	91,7	293,5	4,4	23,4	919,7
Итого за 'Обед'												0,3

Уплотненный полдник												
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	1,0
-	Сок в ассортименте	180	0,9	0,2	18,5	78	12,6	7,2	12,6	2,5	0,0	0,0
9/4	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
		380	6,8	5,7	63,3	327	104,0	44,5	157,5	3,8	31,5	19,2
Итого за 'Уплотненный полдник'		1570	41,9	38,7	203,3	1309	422,0	209,5	808,6	11,6	251,9	1000,8
Итого за день												0,7

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
4/13	Сыр (порция)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	17,0
36/10	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
5/4	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
		415	11,7	9,8	52,3	340	292,1	44,8	238,9	1,3	51,0	40,8
Итого за 'Завтрак'												0,1

Второй завтрак												
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0
		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	30,0
Итого за 'Второй завтрак'												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
-	Хлеб ржаной	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	79	28,2	18,0	24,4	0,6	0,0	567,0
3/1	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50	0,8	3,0	4,5	46	22,4	7,2	14,1	0,3	0,0	8,9
14/2	Суп картофельный с пшеничной крупой на говяжьем бульоне	180	2,5	7,6	12,2	126	12,3	16,7	41,5	0,6	0,0	700,4
46/3	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
1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птицы	70	11,1	12,9	9,6	198	12,6	16,7	113,8	1,6	25,0	3,5
		680	23,6	27,0	101,1	726	96,4	79,8	281,0	5,0	34,0	1290,3
Итого за 'Обед'												0,3

25,6

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
27/12	Олады	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,8	0,0	0,0
27/10	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
2/6	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'	380	17,2	21,6	34,3	397	100,6	24,5	237,6	3,0	175,8	75,0	0,1	0,2
	Итого за день	1575	52,9	58,7	199,2	1513	505,1	158,0	768,5	11,4	260,8	1436,1	0,5	36,8

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
29/10	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
17/4	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
3/10	Комлот 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
6/40	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
4/2	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
3/8	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
24/2	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	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	1555	37,2	42,2	184,9	1248	387,2	172,7	635,1	11,4	82,1	2540,6	0,6	39,2

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
31/10	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

16/4	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
6/10	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
11/2	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
3/4	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
16/8	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	20,1	19,1	87,2	582	67,0	130,4	309,0	6,3	15,0	1284,2	0,3	5,3
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
27/10	Чай полуслидкий	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8/5	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	54,0	43,5	178,6	1299	420,7	217,6	760,9	10,6	134,8	1391,7	0,6	16,2

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
4/13	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
29/10	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
6/4	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														
1	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
3/10	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
32/1	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
7/2	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

4/9	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	22,2	27,1	82,6	651	79,9	71,1	245,0	4,6	28,5	2085,6	0,2	13,2
Уплотненный полдник														
7/12	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
11/4	Каша пшеничная 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		1610	47,2	50,7	254,0	1636	448,3	204,6	746,5	11,7	116,0	2150,9	0,7	18,6

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
31/10	Чай с молоком (вариагнт 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
5/4	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
6/10	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
16/2	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
3/3	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
12/7	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'		630	18,8	15,4	89,3	554	122,6	119,0	356,4	5,1	23,4	1388,3	0,4	9,4
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
27/10	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
9/4	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	6,1	5,5	53,7	284	91,7	37,3	144,9	1,3	31,5	19,2	0,1	0,4
Итого за день		1525	38,3	33,0	201,3	1232	484,7	192,1	723,2	6,9	113,1	1442,6	0,6	11,0

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

32/10	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
16/4	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	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	120,0	0,0	10,0
-	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'													
	Обед	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 пшеничный	30	1,8	0,4	12,5	57	10,5	14,1	47,4	1,2	0,0	1,5	0,1	0,0
-	Хлеб ржаной	180	0,1	0,1	17,3	67	6,0	3,1	3,7	0,8	0,0	9,7	0,0	1,4
3/10	Компот из яблок	180	2,5	7,6	12,2	126	12,3	16,7	41,5	0,6	0,0	700,4	0,1	4,7
14/2	Суп картофельный с пшениной крупой на говяжьем бульоне	150	5,3	3,0	34,1	184	10,5	7,2	39,8	0,7	9,0	9,0	0,1	0,0
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	70	8,2	7,8	1,7	110	8,3	7,0	58,2	0,7	21,1	11,1	0,0	0,3
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	630	19,1	19,1	85,1	580	47,6	48,0	190,6	4,0	30,1	731,8	0,2	6,4
	Итого за 'Обед'													
	Уплотненный полдник	20	1,5	1,0	7,5	44	4,4	6,6	17,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Батон	180	0,2	0,0	4,5	18	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусливочный	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	73,7	0,1	0,2
2/6	Омлет запеченный или паровой	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 'Уплотненный полдник'	1465	47,3	50,6	171,1	1311	351,5	161,8	649,2	8,3	260,4	971,0	0,5	17,5
	Итого за день													
	Итого за период	18445	573,4	565,8	2378,8	16557	5424,6	2328,8	8991,2	124,5	2026,6	22902,1	9,4	284,4
	Сред. за один день	1537	47,8	47,1	198,2	1380	452,1	194,1	749,3	10,4	168,9	1908,5	0,8	23,7