

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



Согласовано
Директор ОУ _____



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И. _____



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

с 01.03.2026г

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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
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
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
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'	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
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
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
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
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	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
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
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
2/4	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
	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

12 ДЕНЬ

Завтрак	30	1,8	0,2	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный					54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	150	3,0	2,6	10,8	76	87,5	10,0	62,8	15,0	0,0	0,0	0,1	0,4
Кофейный напиток с молоком	150	4,9	4,1	24,5	153	72,4	29,0	108,8	14,4	0,1	0,1	0,1	0,3
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	335	9,7	10,5	46,4	317	161,1	39,0	173,1	49,4	0,1	0,2	0,7	0,7

Итого за 'Завтрак'	100	2,0	1,0	15,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0	10,0
Второй завтрак	100	2,0	1,0	15,0	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0	10,0

Итого за 'Второй завтрак'	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	1,2
Компот из яблок	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	0,0	0,1	0,1	4,0
Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	120	3,7	3,1	19,1	114	7,5	55,9	82,5	1,9	12,0	0,1	0,1	0,0
Каша гречневая вязкая	50	7,6	7,1	6,6	120	8,3	10,6	67,2	1,0	20,7	0,0	0,1	0,1
Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	510	15,8	17,0	66,0	469	39,7	92,2	222,4	4,9	32,7	0,3	0,2	5,4

Итого за 'Обед'	20	1,5	1,0	7,5	44	4,4	6,6	17,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Уплотненный полдник	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Батон	120	12,6	17,1	2,3	213	88,6	14,5	191,6	2,2	173,1	0,1	0,4	0,2
Чай полусладкий	290	14,2	18,1	13,5	272	93,1	21,1	208,6	2,6	173,1	0,1	0,4	0,2
Омлет запеченный или паровой	1235	41,7	46,6	141,0	1130	302,0	194,3	632,2	8,9	255,2	0,5	0,8	16,2
Итого за 'Уплотненный полдник'	15470	483,7	477,5	2017,9	14062	4583,1	1926,6	7451,4	104,3	1820,7	6,2	8,4	239,4

Итого за период

Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2
Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1,8	4,9	5,9	73	23,4	11,6	24,7	0,4	0,0	0,0	0,1	0,1	8,3
Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	23,7	0,1	0,1	0,1	0,7
Итого за 'Обед'	490	17,8	20,1	64,2	501	50,6	48,8	180,4	3,1	23,7	0,1	0,2	0,1	10,2

Уплотненный полдник

Ватрушка с повидлом	70	5,6	2,5	50,6	244	14,7	9,2	46,2	0,9	5,0	0,1	0,0	0,0	0,1
Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	16,2	0,1	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'	370	11,3	7,3	90,5	466	97,8	44,2	165,7	3,8	21,2	0,2	0,1	0,1	3,4

Итого за день **1320** **39,7** **40,6** **217,6** **1376** **367,2** **159,7** **606,0** **9,2** **98,0** **0,5** **0,5** **0,5** **14,6**

11 ДЕНЬ

Завтрак

Хлеб пшеничный	30	1,8	0,2	11,1	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	50	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,1	0,2
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,5	22,2	134	69,5	11,1	65,8	0,3	14,4	0,0	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'	380	7,1	8,2	38,8	256	114,5	16,1	98,7	0,4	41,9	0,1	0,1	0,1	0,5

Второй завтрак

Йогурт	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,2	0,6
Итого за 'Второй завтрак'	100	4,8	2,5	11,0	87	124,0	15,0	95,0	0,1	10,0	0,0	0,2	0,2	0,6

Обед

Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,4	30	7,3	10,3	14,9	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4
Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2,7	5,7	13,8	114	22,9	21,9	59,9	1,2	0,0	0,1	0,1	0,1	2,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	0,1	4,4
Фрикадельки из рыбы минтай	50	6,1	3,2	7,0	81	16,1	21,6	89,9	0,6	3,3	0,0	0,0	0,0	0,2
Итого за 'Обед'	540	14,8	13,9	75,0	470	103,9	102,5	286,1	4,1	18,3	0,4	0,3	0,3	9,0

Уплотненный полдник

Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай сладкий	150	0,2	0,0	7,4	29	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Суп молочный с вермишелью	150	4,4	3,9	14,1	108	125,7	15,9	98,1	0,3	29,9	0,1	0,2	0,2	0,6
Итого за 'Уплотненный полдник'	320	5,7	4,2	29,9	176	132,9	25,3	129,7	1,1	29,9	0,1	0,2	0,2	0,6
Итого за день	1340	32,4	28,9	154,7	988	475,3	158,8	609,5	5,7	100,1	0,5	0,7	0,7	10,7

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

8 ДЕНЬ

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

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

5 ДЕНЬ

Завтрак

Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	14,4	0,1	0,1	0,3
Итого за 'Завтрак'	335	7,0	8,8	44,0	277	95,8	30,8	165,3	1,2	34,4	0,1	0,1	0,9

Второй завтрак

Бананы	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0
Итого за 'Второй завтрак'	100	2,0	1,0	15,0	72	8,0	42,0	28,0	0,6	0,0	0,0	0,1	10,0

Обед

Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1,7	5,1	7,9	82	20,3	12,3	25,9	0,6	0,0	0,0	0,1	4,8
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	3,5	3,7	19,0	122	69,7	19,7	83,8	0,4	14,5	0,1	0,1	0,3
Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7,6	7,1	6,6	120	8,3	10,6	67,2	1,0	20,7	0,0	0,1	0,1
Итого за 'Обед'	510	16,0	16,3	66,6	464	128,7	67,0	228,8	3,2	35,3	0,2	0,3	5,6

Уплотненный полдник

Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сырники из творога	100	20,8	5,5	16,4	200	105,5	22,3	163,6	0,5	13,3	0,1	0,2	0,2
Сметана	10	0,2	1,3	0,3	14	7,7	0,8	5,3	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Уплотненный полдник'	280	22,4	7,1	28,9	268	120,4	32,4	200,6	1,3	19,3	0,1	0,2	0,3
Итого за день	1225	47,4	33,2	154,4	1081	353,0	172,2	622,6	6,3	89,0	0,5	0,7	16,7

6 ДЕНЬ

Завтрак

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

Второй завтрак

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	0,0	0,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33	1,2	0,0	1,5	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Чай с лимоном	150	0,2	0,0	7,4	30	1,6	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,6	24,5	158	72,6	29,0	109,0	0,8	16,2	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3
Итого за 'Завтрак'	335	7,0	8,4	43,1	274	75,4	29,5	111,3	0,8	36,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,9	0,9

Второй завтрак

Ряженка	100	3,0	2,5	4,2	51	15,0	9,0	12,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0
Печенье	20	0,4	2,6	11,5	70	5,8	4,0	18,0	0,4	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за 'Второй завтрак'	120	3,4	5,1	15,7	121	20,8	13,0	30,0	0,8	2,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0

Обед

Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из яблок	150	0,1	0,1	14,4	56	5,0	2,6	3,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	2,7	27	10,2	5,8	11,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6
Рассольник с крупой на говяжьей бульоне	150	2,0	6,3	10,3	105	11,9	13,7	38,0	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	4,0	4,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,5	2,8	17,7	105	27,2	24,3	69,5	0,9	15,0	0,1	0,1	0,1	0,1	4,4	4,4
1 Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	50	4,7	3,3	9,6	125	16,1	9,6	41,5	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	1,4
Итого за 'Обед'	540	12,2	14,7	70,4	493	77,4	65,3	195,1	3,9	15,0	0,2	0,2	0,2	0,2	11,5	11,5

3 ДЕНЬ

Завтрак

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	0,0	0,0	0,0
Сок в ассортименте	150	0,8	0,2	15,5	65	10,5	6,0	10,5	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0
Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,9	4,4	30,4	176	70,4	23,2	94,4	0,4	26,3	0,0	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3
Итого за 'Уплотненный полдник'	320	6,1	5,5	53,3	285	85,3	35,8	121,9	2,9	26,3	0,1	0,1	0,1	0,1	3,3	3,3
Итого за день	1315	28,7	33,7	182,4	1172	258,8	143,6	458,3	8,5	79,5	0,5	0,5	0,5	0,5	30,7	30,7

3 ДЕНЬ

Завтрак

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

Второй завтрак