

меню дошкольники 5-ти разовое (3-7лет) (осень 24-25г)

Возрастная категория:от 3 до 7 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7.8	8	24.6	201.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5	73.2
	Итого за Завтрак	408	12.3	16.2	45	374.9
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.32	3.66	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2.1	0.5	18.6	86.9
	Итого за Второй завтрак	230	2.1	0.5	18.6	86.9
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.24	8.86	
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты (60гр)	60	1	3.1	3.9	47
54-27с	Суп с рыбными консервами (200гр)	200	9.6	12.3	14	204.9
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2	143
294	Запеканка из печени (80гр)	80	13.7	7	5.8	141.1
355	Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0.5	1	1.9	18.5
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4	59.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	730	33.1	28.1	88.8	739.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.68	
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
54-16в	Крендель с сахаром (70гр)	70	5.1	4.8	31.2	188.6
	Итого за Полдник	250	7.7	6.8	41.5	258.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	5.39	
	Ужин					
553	Сложный гарнир (картофель и капуста) (220гр)	220	4.7	8.6	21	180
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0.2	0	8.4	34.6
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	40	1.6	12.2	25	216.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	500	9.1	21.3	70.2	509.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.34	7.71	
	Итого за день	2118	64.3	72.9	264.1	1968.5

	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный (180гр)	180	18	18.3	3.3	249.7
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	400	22.7	21.5	24.5	382
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	1.08	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (60гр)	60	0.7	3.1	4.9	50.2
73	Рассольник со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	1.6	3.9	10.5	83.2
54-32м	Капуста тушенная с курами (150/80гр)	230	21.5	26.4	8.7	358.2
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11.5	45.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	738	27.9	34.1	61.2	662.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	2.19	
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом (70гр)	70	5	6	38.7	229
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	270	11.8	11	49.7	345.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	4.21	
	Ужин					
313	Каша пшеничная (150гр)	150	4.9	3.7	27.9	164.4
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	8.1	7.3	7.7	128.6
54-1хн	Компот из сухофруктов (200гр)	200	0.4	0	17.1	69.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	460	15.7	11.2	67.5	433.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	4.3	
	Итого за день	2068	79.1	78	223.1	1909.6

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30.5	12.7	29	352.4
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	400	32.1	12.9	38.8	400.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	1.21	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
53	Икра кабачковая (60гр)	60	1.1	5.3	4.6	71.1
54-2с	Борщ со сметаной (200/8гр)	208	1.5	3.7	6.4	65.3
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3.3	5	20.2	139.5
54-3р	Шницель рыбный (80гр)	80	12.6	3.9	5.5	107.6
355	Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0.3	0.7	1.3	12.6
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7	36.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	778	24.5	19.5	82.2	604.4
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	3.36	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17.5	69.9
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	3.8	4.9	54.7	277.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	14.39	
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6.8	28.5	203.5
54-21гн	Какао с молоком (200гр)	200	3.6	2.8	12.6	90.1
Пром.	Батон	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Ужин	450	15.9	13.8	61.7	434.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.88	
	Итого за день	2078	77.3	51.3	257.6	1803

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-6к	Каша молочная пшенная (200гр)	200	6.8	6.9	24.1	185.6
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
	Итого за Завтрак	408	11	14.9	44.3	355
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.35	4.03	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1.1	4.5	4.7	63.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (200гр)	200	2	2.8	14	89.7
54-19м	Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе (220гр)	220	15.2	15	16.2	260.5
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0.3	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	730	23.5	23.1	75.4	603.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	3.21	
	Полдник					
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5.5	4.4	8.7	96.4
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8.7	6.7	26	198.9
	Итого за Полдник	280	14.2	11.1	34.7	295.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	2.44	
	Ужин					
133	Картофель тушеный (220гр)	220	4.1	8.2	31.6	216.7
Пром.	Кисель витаминизированный (200гр)	200	0	0	17.1	68.4
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	20	0.8	6.1	12.5	108.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	460	6.4	14.5	71	440.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.27	11.09	
	Итого за день	2078	56.1	63.8	245.6	1780.6

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
168	Каша молочная «Сборная» (200гр)	200	7.5	7.4	25.9	200.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5	73.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	410	12.7	9.8	51.2	344
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	4.03	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24.5	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (60гр)	60	0.7	3.1	4.9	50.2
54-9с	Суп с бобовыми (фасоль) и гренками (200/30гр)	230	6.7	3.3	30.3	177.6
54-17м	Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанным соусом (180/30гр)	210	14.9	18.9	27.4	339.5
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1	61.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	720	25.2	25.8	93.5	707.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	3.71	
	Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6.2	11.7	25.8	232.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5	30.7
	Итого за Полдник	250	6.4	11.7	33.3	263.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.83	5.2	
	Ужин					
54-5г	Каша перловая (150гр)	150	4	3.6	27.5	158.3
54-3р	Котлеты рыбные (60гр)	60	9.6	2.7	4.4	80.5
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0.2	0.5	1.1	9.5
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Ужин	480	18.1	7.6	73	432.7
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	4.03	
	Итого за день	2060	63.2	55.7	270.6	1836.3

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6.8	28.5	203.5
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3	81.4
	Итого за Завтрак	408	11.9	15.4	49.7	384.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	4.18	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты (60гр)	60	1	3.1	3.9	47
54-3с	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2	3.9	13.2	96.1
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур (200гр)	200	16.3	17.5	22.4	312.7
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4	59.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	708	23.8	25.3	79.5	640.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.34	
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5	30.7
454	Пирожок с повидлом (70гр)	70	5.2	6.8	38.1	234.4
	Итого за Полдник	250	5.4	6.8	45.6	265.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.26	8.44	
	Ужин					
229	Вареники ленивые с творогом и маслом (100/10гр)	110	18.1	10.6	20.7	250.4
54-4гн	Чай с молоком (200гр)	200	2.8	2.2	11.7	78.1
Пром.	Батон	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	450	24.3	14.4	62.8	477.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	2.58	
	Итого за день	2016	66.4	62.1	257.8	1854.6

	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0	35.8
54-2о	Омлет с зеленым горошком (180гр)	180	15.6	15	10.1	238
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	400	20.3	18.2	31.3	370.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	1.54	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (60гр)	60	0.7	3.1	4.9	50.2
54-31с	Суп рыбный "Уха" (150/50гр)	200	10.9	2.7	10.3	109.4
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2	143
54-6м	Биточки мясные (70гр)	70	11.5	10.3	6.2	164
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0.2	0.5	1.1	9.5
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1	61.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	710	31.5	21.2	86.4	663
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.74	
	Полдник					
469	Булочка с сахаром (70гр)	70	5.1	4.8	31.2	188.6
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	270	10.5	9.8	52.8	341.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	5.03	
	Ужин					
436	Картофель тушеный с печенью (220гр)	220	15.8	10	27.9	265.3
Пром.	Напиток витаминизированный (200гр)	200	0	0	13.2	53
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Ужин	470	19.6	10.4	65.7	435.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	3.35	
	Итого за день	1950	83.4	60.1	257.2	1904.9

	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33.2	11	28.7	346.6
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	400	34.8	11.2	38.5	394.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.32	1.11	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
54-10з	Салат из свежей капусты с консервированной кукурузой (60гр)	60	1.1	3.1	4.5	50
86	Суп "Бабушкин" (200гр)	200	6.6	6.7	10.7	129.3
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3.3	5	20.2	139.5
54-11р	Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (80/20гр)	100	11.2	3.4	9.4	112.9
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7	36.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	760	27.2	19	84.1	616.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	3.09	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17.5	69.9
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	3.8	4.9	54.7	277.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	14.39	
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
168	Каша молочная «Сборная» (200гр)	200	7.5	7.4	25.9	200.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (200гр)	200	3.2	2.5	11.8	82.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	450	13.8	17.5	57.5	442.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	4.17	
	Итого за день	2060	80.6	52.8	255	1817.8

	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша молочная манная (200гр)	200	6.1	6.4	21.7	168.9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	450	16.2	13.7	42.1	356.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.6	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Обед					
32	Салат из свеклы с изюмом (60гр)	60	0.9	4.5	8.2	76.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной (200/8гр)	208	1.7	3.8	7.2	69.1
54-11м	Плов из мяса говядины (200гр)	200	17.4	15	29.9	324.2
Пром.	Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	708	25	24.2	89.1	672.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.56	
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5	30.7
458	Ватрушка с творогом (80гр)	80	10.5	8	34.5	252.1
	Итого за Полдник	260	10.7	8	42	282.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.93	
	Ужин					
54-9г	Овощное рагу (220гр)	220	3.4	5.7	18.4	138.3
54-6хн	Компот из замороженных ягод (200гр)	200	0.3	0.1	11.2	47.1
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	30	1.2	9.2	18.8	162.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	490	7.9	15.3	68.1	441.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.94	8.62	
	Итого за день	2008	61.3	61.7	262.3	1847.6

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-20к	Каша молочная гречневая (200гр)	200	7	6.9	22.4	179.6
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3	81.4
	Итого за Завтрак	408	11.9	15.5	43.6	360.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.3	3.66	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (60гр)	60	0.7	3.1	4.9	50.2
134	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (200/8гр)	208	3.9	5.4	14.6	122.2
54-21г	Гороховое пюре (130гр)	130	12	4.3	28	198.4
54-2м	Мясо тушеное с соусом (60/20гр)	80	12.9	12.8	1.8	174
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1	61.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	718	33.9	26.3	90	731.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	2.65	
	Полдник					
10-2	Батон запеченный с сыром (65гр)	65	6.1	8	25.8	199.7
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5.5	4.4	8.7	96.4
	Итого за Полдник	265	11.6	12.4	34.5	296.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	2.97	
	Ужин					
54-43к	Плов фруктовый с морковью и изюмом (210гр)	210	4.2	6.3	49.4	270.5
Пром.	Кисель витаминизированный (200гр)	200	0	0	17.1	68.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	450	7.2	6.6	86.2	432.7
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	11.97	
	Итого за день	1941	66.1	61.3	275.3	1915.8

	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-13к	Каша молочная пшеничная (200гр)	200	6.8	6.5	24.4	183.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5	73.2
	Итого за Завтрак	408	11.3	14.7	44.8	356.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.3	3.96	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2.1	0.5	18.6	86.9
	Итого за Второй завтрак	230	2.1	0.5	18.6	86.9
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.24	8.86	
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты (60гр)	60	1	3.1	3.9	47
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2.1	3.9	15.7	106.3
54-9г	Овощное рагу (150гр)	150	2.3	3.8	12.6	93.8
54-22м	Суфле из мяса кур (80гр)	80	17.6	21	3.2	272
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11.5	45.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	738	27.1	32.5	72.5	690.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	2.68	
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
454-1	Пирожок с повидлом и морковью (70гр)	70	5.5	8.7	31.3	225.6
	Итого за Полдник	250	8.1	10.7	41.6	295.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.32	5.14	
	Ужин					
54-5г	Каша перловая (150гр)	150	4	3.6	27.5	158.3
54-16м	Печень тушенная в томатно- сметанном соусе (60/20гр)	80	11.9	5.5	5.4	118.7
54-1хн	Компот из сухофруктов (200гр)	200	0.4	0	17.1	69.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Ужин	480	19.6	9.7	69.8	444.7
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.56	
	Итого за день	2106	68.2	68.1	247.3	1873.4

	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный (180гр)	180	18	18.3	3.3	249.7
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	400	22.7	21.5	24.5	382
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	1.08	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (60гр)	60	0.7	3.1	4.9	50.2
54-26с	Суп овощной со сметаной (200/8гр)	208	2.2	3.9	10.7	86.1
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4	59.7
746	Курник с мясным фаршем и картофелем (180гр)	180	16.2	14	48.8	386
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	668	22.1	21.6	94.6	660.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	4.28	
	Полдник					
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5.4	5	21.6	153
	Итого за Полдник	250	8.4	7.4	59.1	336
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	7.04	
	Ужин					
54-1г	Макароны отварные (150гр)	150	4.7	5	29	179.5
54-11р	Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (80/20гр)	100	11.2	3.4	9.4	112.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0.2	0	8.4	34.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Ужин	500	19.9	8.8	71.4	444.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	3.59	
	Итого за день	2018	74.1	59.5	269.8	1909

	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33.2	11	28.7	346.6
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	400	34.8	11.2	38.5	394.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.32	1.11	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
54-10з	Салат из свежей капусты с консервированной кукурузой (60гр)	60	1.1	3.1	4.5	50
166	Рис отварной с овощами (150гр)	150	3.1	4.2	29.1	166.7
54-18с	Свекольник со сметаной (200/8гр)	208	1.8	3.8	10.8	84.5
54-3р	Котлеты рыбные (80гр)	80	12.6	3.9	5.5	107.6
355	Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0.5	1	1.9	18.5
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7	36.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	778	24.1	16.8	91.1	612.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	3.78	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17.5	69.9
54-16в	Крендель с сахаром (70гр)	70	5.1	4.8	31.2	188.6
	Итого за Полдник	270	5.1	4.8	48.7	258.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	9.55	
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0	35.8
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7.8	8	24.6	201.9
54-21гн	Какао с молоком (200гр)	200	3.6	2.8	12.6	90.1
Пром.	Батон	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Ужин	450	16.7	15	57.8	432.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.46	
	Итого за день	2098	81.7	48	256.3	1784

	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-2к	Каша молочная кукурузная (200гр)	200	6.2	6.5	24.9	183.2
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
	Итого за Завтрак	408	10.4	14.5	45.1	352.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.39	4.34	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24.5	
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1.1	4.5	4.7	63.2
54-6с	Суп картофельный с клецками (200гр)	200	1.9	3.6	11.6	86.7
54-8г	Капуста тушеная (150гр)	150	3.1	7.2	8.4	110.6
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9.8	9.6	9.7	164.5
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0.3	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	760	21.1	25.7	74.9	615.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	3.55	
	Полдник					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8.7	6.7	26	198.9
	Итого за Полдник	280	9.7	6.9	46.2	285.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	4.76	
	Ужин					
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-10г	Картофель тушеный в молоке (220гр)	220	4.9	5.9	26.9	179.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (200гр)	200	3.2	2.5	11.8	82.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	510	17.1	13.8	58.7	426.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.43	
	Итого за день	2158	59.1	61.7	244.5	1768.6

	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7.6	7.2	26.2	199.4
394	Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14.3	112.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	400	14.1	11.4	50.3	359.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.57	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (60гр)	60	0.7	3.1	4.9	50.2
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гренками (200/30гр)	230	6.7	3.3	30.7	178.8
250	Рыба запеченная с картофелем (220гр)	220	16.6	8.5	20.9	226.7
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1	61.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	740	27.6	15.5	91.4	615.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	3.31	
	Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6.2	11.7	25.8	232.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5	30.7
	Итого за Полдник	250	6.4	11.7	33.3	263.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.83	5.2	
	Ужин					
553	Сложный гарнир (картофель и капуста) (220гр)	220	4.7	8.6	21	180
Пром.	Кисель витаминизированный (200гр)	200	0	0	17.1	68.4
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	490	9.1	10.5	76.4	436.4
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	8.4	
	Итого за день	2080	58.2	49.3	271.6	1761

	Неделя 4 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7.8	8	24.6	201.9
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3	81.4
	Итого за Завтрак	408	12.7	16.6	45.8	383.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.31	3.61	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Обед					
53	Икра кабачковая (60гр)	60	1.1	5.3	4.6	71.1
80	Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (200/8гр)	208	2.5	4.1	14.5	104.5
54-8г	Капуста тушеная (150гр)	150	3.1	7.2	8.4	110.6
54-4м	Котлеты мясные (70гр)	70	11.5	10.3	6.2	164
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11.5	45.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	728	22.3	27.6	70.8	621.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.24	3.17	
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
454	Пирожок с повидлом (70гр)	70	5.2	6.8	38.1	234.4
	Итого за Полдник	250	7.8	8.8	48.4	304
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	6.21	
	Ужин					
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур (220гр)	220	18	20.7	24.8	356.8
54-1хн	Компот из сухофруктов (200гр)	200	0.4	0	17.1	69.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Ужин	450	20.4	21.1	53.8	485.4
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	2.64	
	Итого за день	1936	64.7	74.6	239.8	1888.2

	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром (180гр)	180	20.7	21.6	3	289
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	23.8	21.9	29.1	409
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	1.22	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (60гр)	60	0.7	3.1	4.9	50.2
54-4с	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2.1	3.9	11.9	90.5
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2	143
54-5м	Котлеты из мяса кур (80гр)	80	17.1	17	5.8	244.9
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0.2	0.5	1.1	9.5
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4	59.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	728	28.4	29.2	86.9	722.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	3.06	
	Полдник					
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	10.6	9.9	48.2	324.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	4.55	
	Ужин					
229	Вареники ленивые с творогом и маслом (100/10гр)	110	18.1	10.6	20.7	250.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0.2	0	8.4	34.6
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Ужин	450	21.7	12.2	59.5	434.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.74	
	Итого за день	2028	85.5	73.4	243.9	1976.7

	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30.5	12.7	29	352.4
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0	0.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	400	32.1	12.9	38.8	400.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	1.21	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты (60гр)	60	1	3.1	3.9	47
54-5с	Суп с мясными фрикадельками (200/15гр)	215	5	4.8	13.1	115.7
133	Картофель тушеный (150гр)	150	2.8	5.8	21.5	149.4
54-8р	Суфле из рыбы (80гр)	80	12.6	6.9	4	128.4
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7	36.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	745	25.6	21.4	76.8	601.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15.7	62.9
469	Булочка с присыпкой (70гр)	70	5.3	8.3	30.6	217.7
	Итого за Полдник	250	5.3	8.3	46.3	280.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.57	8.74	
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7.6	7.2	26.2	199.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (200гр)	200	3.2	2.5	11.8	82.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	455	17.3	14.4	57.7	429.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.34	
	Итого за день	2050	81.3	57.2	239.8	1798.3

	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша молочная манная (200гр)	200	6.1	6.4	21.7	168.9
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	450	16.2	13.7	42.1	356.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.6	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Обед					
32	Салат из свеклы с изюмом (60гр)	60	0.9	4.5	8.2	76.4
135	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (200гр)	200	1.9	2.8	11.2	78.1
54-12м	Плов из мяса кур (210гр)	210	20.3	23.2	26.3	395.8
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0.3	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	710	27.5	31.3	81.2	717
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	2.95	
	Полдник					
10-2	Батон запеченный с сыром (65гр)	65	6.1	8	25.8	199.7
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5.5	4.4	8.7	96.4
	Итого за Полдник	265	11.6	12.4	34.5	296.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	2.97	
	Ужин					
54-9г	Овощное рагу (220гр)	220	3.4	5.7	18.4	138.3
54-6м	Биточки мясные (60гр)	60	10.1	8.4	5.2	137.1
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	520	17.1	14.8	59.6	440.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.49	
	Итого за день	2045	73.9	72.7	238.4	1903.9

	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6.8	28.5	203.5
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3	81.4
	Итого за Завтрак	408	11.9	15.4	49.7	384.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	4.18	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	14	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (60гр)	60	0.7	3.1	4.9	50.2
54-34с	Суп с рыбными фрикадельками (200/15гр)	215	4.5	2.6	13.1	93.6
54-9м	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (200гр)	200	14.6	14.4	20.3	269.6
Пром.	Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15.4	61.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	715	23.9	20.8	79.3	600.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.32	
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0.2	0	8.4	34.6
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	50	2	15.3	31.3	270.5
	Итого за Полдник	250	2.2	15.3	39.7	305.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	6.95	18.05	
	Ужин					
54-43к	Плов фруктовый с морковью и изюмом (210гр)	210	4.2	6.3	49.4	270.5
54-1хн	Компот из сухофруктов (200гр)	200	0.4	0	17.1	69.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	450	7.6	6.6	86.2	434.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	11.34	
	Итого за день	1923	47.1	58.6	275.9	1818.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	408.7	18.8	15.16	40.89	374.99
Средние показатели за Второй завтрак	173	1.24	0.38	20.22	89.22
Средние показатели за Обед	730.5	26.27	24.45	82.49	654.88
Средние показатели за Полдник	258	8.06	9.18	44.48	292.6
Средние показатели за Ужин	470.75	15.23	12.98	66.73	444.34

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 18