

меню дошкольники 5-ти разовое (3-7лет) (осень 24)
Возрастная категория:от 3 до 7 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептур	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	45,0	374,9
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,32	3,66	
	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	0,24	8,86	
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты (60гр)	60	1	3,1	3,9	47
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
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 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	730	34,4	18,5	85,1	643,8
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,85	2,68	
	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	0,88	5,39	
	Ужин					
	Каша молочная "Рисовая"	200	6	8,08	27,33	206,4
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Ужин	500	8,1	8,5	45,6	291,3
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	2,34	7,71	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	2113	60,9	48,2	244,6	1655,1

	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2,3	3	0	35,8
54-1о	Омлет натуральный (130гр)	130	12,7	14,1	2,5	203,20
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	340	19,8	20,0	24,0	367
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,95	1,08	
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй завтрак	200	6,8	5	11	116,2
	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 (200/8гр)	208	1,6	3,9	10,5	83,2
	Гречка отварная	150	4,4	5,4	30,4	191,00
	Гуляш с курин грудкой	80	19,4	25,5	2,6	296,6
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	738	30,5	38,6	89,1	807,9
	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	70	5	6	38,7	229
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Полдник	250	5,1	6,0	45,1	255,2
	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	80	8,1	7,3	7,7	128,6
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 Ужин	440	15,4	11,2	56,8	389,5
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,71	4,3	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1973	77,6	80,8	226,0	1936,1

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30,5	12,7	29	352,4
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	380	33,1	14,7	39,0	422,0
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,4	1,21	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	38,0
	Итого за Второй завтрак	100	0,2	0,9	8,1	38,0
	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
	Рыба тушенная с овощами (80/20)	100	15,63	5,88	1,14	120,11
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	758	25,9	20,6	73,0	582,9
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,8	3,36	
	Полдник					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	50	2	15,3	31,3	270,5
	Итого за Полдник	230	4,9	17,5	41,8	343,7
	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	30	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	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1923	80,0	67,5	223,6	1820,7

	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
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	408	11,3	15,1	44,5	358,6
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,35	4,03	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	38,0
	Итого за Второй завтрак	100	0,2	0,9	8,1	38,0
	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 на кур	200	1,9	3,6	11,6	86,7
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 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	720	22,6	23,9	68,0	577,1
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,98	3,21	
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
469	сочник с творогом	80	5,3	8,3	30,6	217,7
	Итого за Полдник	260	7,9	10,3	40,9	287,3
	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.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Ужин	430	6,2	8,6	49,9	301,6
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	2,27	11,09	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1923	48,2	58,8	211,4	1562,6

	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
54-6о	яйцо отварное	12,5	3	2,55	0,15	35,35
	Итого за Завтрак	435	15,7	12,4	51,4	379
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,77	4,03	
	Обед					
54-2з	Огурец соленый в нарезке (60гр)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гречками (200/30гр)	230	6,7	3,3	30,7	178,8
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	25,0	22,8	90,5	666,8
	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 (30/5/10гр)	65	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	245	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					
166	Рис отварной с овощами (150гр)	150	3,1	4,2	29,1	166,7
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 Ужин	360	5,5	4,4	50,3	263,2
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,42	4,03	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1765	52,6	51,3	225,5	1572,9

	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	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2	
	Итого за Завтрак	408	11,5	15,0	48,9	376,5	
	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 со сметаной (200/8гр)	208	2	3,9	13,2	96,1	
54-9м	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (200гр)	200	14,6	14,4	20,3	269,6	
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	708	22,1	22,2	77,4	597,5	
	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	
	Итого за Ужин	350	23,9	14,0	53,0	433,2	
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,59	2,58		
Пром.	Соль	5					
	Итого за день	1921	63,9	58,2	245,1	1758,9	

	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-4о	Омлет с сыром (180гр)	180	20,7	21,6	3	289	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	
	Итого за Завтрак	380	25,1	24,0	23,0	409,0	
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,9	1,54		
	Второй завтрак						
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5,4	5	21,6	153	
	Итого за Второй завтрак	200	5,4	5	21,6	153	
	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	
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17,5	69,9	
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	730	31,2	21,2	88,8	671,1	
	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	
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2	
	Итого за Полдник	250	5,2	4,8	37,6	214,8	
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,93	5,03		
	Ужин						
168	Каша молочная «Сборная» (200гр)	200	7,5	7,4	25,9	200,5	
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2	
	Итого за Ужин	410	9,6	7,8	44,2	285,4	
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540	
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,27	4,17		
Пром.	Соль	5					
	Итого за день	1975	76,5	62,8	215,2	1733,3	

	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33,2	11	28,7	346,6
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	380	35,8	13,0	39,0	406,2
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,32	1,11	
	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					
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
	Рыба тушенная с овощами (80/20)	100	15,63	5,88	1,14	120,11
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	750	31,0	21,4	77,2	625,8
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,7	3,09	
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	Итого за Полдник	230	3,9	4,9	43,6	234,1
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,29	14,39	
	Ужин					
	Каша молочная "Рисовая"	200	6	8,08	27,33	206,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Ужин	410	12,0	10,9	53,4	358,1
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,27	4,17	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1875	84,2	50,7	234,3	1718,7

	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша молочная манная (200гр)	200	6,1	6,4	21,7	168,9
54-6о	яйцо отварное	12,5	3	2,55	0,15	35,35
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	28	1,6	6	9,9	99,8
	Итого за Завтрак	433	13,6	17,2	42,3	377,3
	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					
54-3з	Салат Слезки (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	41,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной (200/8гр)	208	1,7	3,8	7,2	69,1
54-21г	Гороховое пюре (130гр)	130	12	4,3	28	198,4
54-5м	Котлеты из кур грудки (80гр)	80	17,1	17	5,8	244,9
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0,2	0,5	1,1	9,5
Пром.	Кисель витаминизированный (200гр)	200	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	758	35,8	29,4	85,7	749,9
	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
469	Коржик творожный (80гр)	80	5,3	8,3	30,6	217,7
	Итого за Полдник	260	5,5	8,3	38,1	248,4
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,75	3,93	
	Ужин					
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7,6	7,2	26,2	199,4
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	410	9,7	7,6	44,5	284,3
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,94	8,62	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1966	66,1	63,0	231,6	1754,4

	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	
54-20к	Каша молочная ячневая (200гр)	200	7	6,9	22,4	179,6	
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6	
	Итого за Завтрак	400	11,1	9,1	42,5	296,1	
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414	
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,3	3,66		
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	
54-11м	Плов из мяса говядины (200гр)	200	17,4	15	29,9	324,2	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (200гр)	200	2	2,8	14	89,7	
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	700	24,5	21,6	89,5	651,0	
	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 маслом и сыром (45гр)	45	6,1	8	25,8	199,7	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2	
	Итого за Полдник	245	9,0	10,0	36,3	272,9	
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351	
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,07	2,97		
	Ужин						
	Кулебяка с капустой	100	6,3	8,80	29,90	223,9	
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2	
	Итого за Ужин	280	6,4	8,8	36,3	250,1	
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540	
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,92	11,97		
Пром.	Соль	5					
	Итого за день	1630	51,0	49,5	204,6	1470,1	

	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	28	1,6	6	9,9	99,8
54-13к	Каша молочная пшеничная (200гр)	200	6,8	6,9	24,1	185,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	408	11,3	15,1	44,5	358,6
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,34	3,94	
	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
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной (200/8гр)	208	1,7	3,8	7,2	69,1
746	Курник с мясным фаршем и картофелем (180гр)	180	16,2	14	48,8	386
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	668	21,9	22,8	91,6	658,3
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,2	2,68	
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	50	3	2,4	37,5	183
	Итого за Полдник	230	3,1	2,4	43,9	209,2
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,32	5,14	
	Ужин					
	рыба тушеная с овощами	80	13,7	4,8	1,1	102,5
54-11г	картофельное пюре (130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
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 Ужин	420	19,0	9,2	39,8	318,9
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,49	3,56	
	Соль	5				
	Итого за день	1931	56,3	49,7	240,0	1631,6

	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
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	390	25,1	24,0	24,0	413,8
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,95	1,08	
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй завтрак	200	6,8	5	11	116,2
	Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,24	8,86	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (60гр)	60	0,7	3,1	4,9	50,2
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гречками (200/30гр)	230	6,7	3,3	30,7	178,8
54-5м	Тефтели из кур. грудки (80гр)	80	17,1	17	5,8	244,9
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0,2	0,5	1,1	9,5
54-9г	Сложный гарнир (картофель и капуста)	180	2,3	3,8	12,6	93,8
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
	Итого за Обед	790	30,0	28,3	85,3	715,1
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,98	4,28	
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
	Пирожок с повидлом и морковью (70гр)	70	5,5	8,7	31,3	225,6
	Итого за Полдник	250	5,6	8,7	37,7	251,8
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,88	7,04	
	Ужин					
54-2к	Каша молочная ячневая	200	7,1	7,40	26,61	199,59
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Ужин	410	9,2	7,8	44,9	284,5
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,44	3,59	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	2045	76,7	73,8	202,9	1781,4

	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33,2	11	28,7	346,6
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	380	35,8	13,0	39,0	416,2
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,32	1,11	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	38,0
	Итого за Второй завтрак	100	0,2	0,9	8,1	38,0
	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
54-18с	Свекольник со сметаной (200/8гр)	208	1,8	3,8	10,8	84,5
166	Рис отварной с овощами (150гр)	150	3,1	4,2	29,1	166,7
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	738	23,3	24,6	86,9	662,1
	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					
54-29к	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
Пром.	Батон	30	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Ужин	410	13,7	11,4	55,7	379,8
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,9	3,46	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1903	78,1	54,7	238,4	1754,6

	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
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Завтрак	408	7,9	13,0	41,2	309,2
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,39	4,34	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	38,0
	Итого за Второй завтрак	100	0,2	0,9	8,1	38,0
	Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24,5	
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты (60гр)	60	1	3,1	3,9	47
54-6с	Суп картофельный с клецками на кур бульоне (200гр)	200	1,9	3,6	11,6	86,7
	Гречка отварная	150	5,7	5,9	25,3	177,7
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	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	750	22,8	23,0	86,0	642,6
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,22	3,55	
	Полдник					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
469	Сочник с творогом (80гр)	80	5,3	8,3	30,6	217,7
	Итого за Полдник	260	8	11	41	291
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,71	4,76	
	Ужин					
	Макароны с сыром (150гр)	150	8,9	9,50	28,5	238,4
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 Ужин	360	11,3	9,7	49,7	334,9
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,81	3,43	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1883	50,4	57,1	226,1	1615,6

	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7,6	7,2	26,2	199,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-6о	яйцо отварное	25	3	2,55	0,15	35,35
	Итого за Завтрак	425	15,0	12,2	46,7	354,9
	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
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" на курином бульоне (200/8гр)	200	2,1	3,9	15,7	106,3
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3,3	5	20,2	139,5
	Рыба тушеная с овощами (80/20)	100	15,63	5,88	1,14	120,11
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	750	26,1	18,6	82,6	603,0
	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 (30/5/10гр)	45	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					
313	Каша пшеничная (150гр)	150	4,9	3,7	27,9	164,4
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-	80	8,1	7,3	7,7	128,6
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	440	15,1	11,4	53,9	377,9
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,15	8,4	
	Соль	5				
	Итого за день	1870	62,6	53,9	216,5	1599,3

	Неделя 4 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	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	45,0	374,9
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,31	3,61	
	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
80	Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (200/8гр)	208	2,5	4,1	14,5	104,5
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2	143
54-4м	Котлеты 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	718	23,5	24,8	90,3	679,0
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,24	3,17	
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
454	Пирожок с повидлом (70гр)	70	5,2	6,8	38,1	234,4
	Итого за Полдник	250	5,3	6,8	44,5	260,6
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,13	6,21	
	Ужин					
133	Картофель тушеный (220гр)	220	4,1	8,2	31,6	216,7
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Ужин	430	6,2	8,6	49,9	301,6
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	2,27	11,09	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	2011	48,3	56,6	249,9	1702,7

	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром (180гр)	180	20,7	21,6	3	289
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
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.	Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй завтрак	200	5,4	5	21,6	153
	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
54-11м	Плов из мяса говядины (200гр)	200	17,4	15	29,9	324,2
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	708	26,5	24,3	89,4	681,4
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,03	3,06	
	Полдник					
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	207,9
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Полдник	230	3,9	4,9	43,6	234,1
	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	110	18,1	10,6	20,7	250,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Батон	30	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Ужин	330	24,0	14,0	51,8	428,3
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,59	2,58	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1873	83,6	70,1	235,5	1905,8

	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30,5	12,7	29	352,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	380	33,4	14,9	39,5	425,6
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,4	1,21	
	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
	Суп с облачками и фаршем (250)	250	8	7,2	21,5	177,7
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3,3	5	20,2	139,5
	Рыба тушенная с овощами (80/20)	100	15,63	5,88	1,14	120,11
Пром.	Кисель фруктовый витаминиз (200гр)	200	0	0	17,5	69,9
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	820	31,8	23,3	94,2	708,7
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	3	
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
469	Булочка с присыпкой (70гр)	70	5,3	8,3	30,6	217,7
	Итого за Полдник	250	5,4	8,3	37,0	243,9
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,57	8,74	
	Ужин					
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7,6	7,2	26,2	199,4
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2,3	3	0	35,8
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	430	16,2	13,1	57,2	410,4
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,83	3,34	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1985	88,3	60,1	248,9	1883,1

	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6,8	28,5	203,5
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
	Итого за Завтрак	408	11,0	14,8	48,7	372,9
	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					
54-3з	Салат из свежих помидоров (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	41,3
54-2с	Борщ со сметаной (200/8гр)	208	1,5	3,7	6,4	65,3
166	Рис отварной с овощами (150гр)	150	3,1	4,2	29,1	166,7
	Куры тушеные с соусом(80/20)	100	19,5	25,5	2,3	299,9
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	758	29,2	37,3	75,9	739,9
	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
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Полдник	245	9,4	11,0	37,1	281,1
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,07	2,97	
	Ужин					
	Кулебяка с капустой	100	6,3	8,80	29,90	223,9
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Ужин	280	6,4	8,8	36,3	250,1
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,92	11,97	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1796	57,5	72,4	219,0	1738,5

	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-27к	Каша молочная манная (200гр)	200	6,1	6,4	21,7	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
54-6о	яйцо отварное	25	3	2,55	0,15	35,35
	Итого за Завтрак	425	13,5	11,4	42,2	324,4
	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	0,24	8,86	
	Обед					
54-2з	Огурец соленый в нарезке (60гр)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
135	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (200гр)	200	1,9	2,8	11,2	78,1
54-9м	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (200гр)	200	14,6	14,4	20,3	269,6
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	700	21,4	18,0	73,7	543,1
	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					
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6,8	28,5	203,5
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Ужин	400	9	7	45	277
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,9	3,46	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1980,0	46,7	51,9	220,5	1535,8