

меню дошкольники 4-х разовое (1,5-3лет) (весна 25)

Возрастная категория:от 1 до 3 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-29к	каша молочн "геркулес"	150	5,8	6	18,7	152,3
10	хлеб пшеничный с маслом	25	1,6	3,8	9,9	79,9
	сливочным (20/5гр)					
54-23гн	коф. напиток с молоком	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	355	10,3	12,0	39,1	305,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,17	3,8	
	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	2,4	10,2	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-7з	Салат с зеленым горошком и луком (40гр)	40	0,8	1,8	3,1	32,4
54-31с	суп рыбный "Уха" (150/30)	180	7,3	2,5	10,3	93,3
294,355	запеканка из печени с том смет	70/20	12,3	6,3	6,4	131,0
	соус					
54-1г	макаронь отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
54-7хн	компот из шиповника и	150	0,3	0	12,2	50,6
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	520	27	14	73	532
	Рекомендуемая величина		15	16,45	71,1	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,8	2,6	
	Полдник					
54-16в	крендель с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
Пром.	кисель фруктовый	180	0	0	15,7	62,9
	Итого за Полдник	230	3,6	3,6	38,4	201,2
	Рекомендуемая величина		6	7,05	30,5	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,3	15,2	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1308	42,2	30,2	170,7	1124,8

	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1о	омлет натуральный (130гр)	130	12,7	14,1	2,5	203,20
54-1з	сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-21гн	какао с молоком	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	338	19,4	19,3	23,6	360,2
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	1,02	
	Второй завтрак					
Пром.	к.м. продукция "Йогурт"	150	5,1	3,8	8,3	87,20
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,20
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,24	8,86	
	Обед					
41	Салат "Здоровье" (40гр)	40	0,7	2,7	2,5	36,9
73	рассольник со сметаной(150/5)	155	1,2	2,8	7,8	61
	гуляш с курин грудки	50/20	17	21,9	2	255
	гречка отварная	120	3,5	4,5	23,8	151,5
54-1хн	компот из сухофруктов	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	515	26,2	32,5	70,4	661,5
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,19	1,95	
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом (50гр)	50	3,6	3,8	28,2	161,5
54-2гн	чай с сахаром	150	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Полдник	200	3,7	3,8	34,6	187,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,87	4,2	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1206	54,4	59,4	136,9	1296,6

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4т	суфле творожное со сгущенным молоком (130/20)	150	22,3	9,1	23,2	263,7
54-4гн	чай с молоком	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	330	24,9	11,1	23,2	333,3
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,39	1,38	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,1	0,25	9,3	43,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,1	0,25	9,3	43,5
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
53	Икра кабачковая (40гр)	40	0,8	3,6	3,1	47,4
54-2с	борщ со сметаной (150/5гр)	155	1,1	2,7	4,8	47,5
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
54-8р	суфле из рыбы	70	10,96	5,5	3,4	106,9
54-11г	картофельное пюре (130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
54-1хн	компот из сухофруктов	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	605	19,7	16,9	63,7	484,0
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,71	3,17	
	Полдник					
Пром.	вафли	40	1,6	12,2	25	216,4
54-23гн	коф. напиток с молоком (150гр)	150	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Полдник	190	4,5	14,4	35,5	289,6
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,3	15,17	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1228	50,2	42,7	131,7	1150,4

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6к	каша молочная пшениная (150гр)	150	5,2	5,2	18,4	141,3
10	хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-23гн	коф. напиток с молоком (150гр)	150	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	325	9,7	11,2	38,8	294,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,17	4,11	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,1	0,25	9,3	43,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,1	0,25	9,3	43,5
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24,5	
	Обед					
34	Салат "Степной" (40гр)	40	0,7	2,7	4,8	46,8
54-6с	суп картофельный с клецками	150	1,5	2,6	8,5	63,5
54-19м	голубцы ленивые с томатно-смет соус (200гр)	200	13,7	13,4	14,6	234
54-6хн	компот из замороженных ягод	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	590	19,6	19,4	58,0	485,2
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,97	2,92	
	Полдник					
469	сочник с творогом	50	3,9	5	21,7	147,7
54-4гн	чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Полдник	230	6,5	7,0	32,0	217,3
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,72	2,34	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1248	36,9	37,9	138,1	1040,4

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
168	каша молочная "Сборная" (150гр)	150	5,6	5,5	19,2	149,1
54-6о	яйцо отварное	12,5	1,5	2,55	0,15	35,35
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	375	13	10,45	39,65	304,55
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	2,48	
	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		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-2з	Салат из квашеной капусты с луком (40гр)	40	0,6	3	2,3	39
54-25с	суп с бобовыми (горох) с гренками (150/20)	170	4,8	2,4	22,1	129,4
54-17м	запеканка картофель с мясом с томат смет соус (160/20)	180	12,3	15,4	24	283,4
54-1хн	компот из сухофруктов	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	570	20,0	21,2	72,9	562,0
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,03	3,61	
	Полдник					
10.янв	батон с маслом и сыром(20/2,5/5)	32,5	3,10	4	12,6	99,3
54-3гн	чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
	Итого за Полдник	183	3,2	4	18,2	122,6
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,86	4,98	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1331	37	36	151	1076

День 6	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-16к	каша молочная "Дружба" (150гр)	150	5,5	5,2	22,7	159,3
10	хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	355	10,0	11,2	43,1	312,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,12	4,22	
	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		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-7з	Салат луковый "Слезки" (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,5
73	рассольник со сметаной(150/5)	155	1,2	2,8	7,8	61
54-9м	жаркое по-домашнему из мяса говядины (180гр)	180	13,1	13	18,1	241,4
54-1хн	компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	575	18,6	18,5	61,5	486,1
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,05	3,17	
	Полдник					
454	пирожок с повидлом	50	4,1	4,7	28,3	171,4
54-3гн	чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,2	0	7,5	30,7
	Итого за Полдник	180	4,3	4,7	35,8	202,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,09	8,33	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1313	33,9	34,6	160,6	1087,2

День 7	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4о	омлет с сыром(130гр)	130	14,7	16,70	2,4	237,1
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	330	19,1	2,4	22,7	357,2
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	0,99	
	Второй завтрак					
Пром.	к.м. продукция "Снежок"	150	4,1	3,8	16,2	114,8
	Итого за Второй завтрак	150	4,1	3,8	16,2	114,8
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
41	Винегрет (40гр)	40	0,7	2,7	3,4	40,8
54-31с	суп рыбный "Уха"(150/30гр)	180	7,3	2,5	10,3	93,3
54-6м	биточки мясные с красным соусом(60/10)	70	10,2	8,7	5,8	142,3
54-1г	макароны отварные	100	3,1	3,2	19,3	118,7
Пром.	кисель фруктовый	180	0,00	0,00	15,7	62,9
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	620	24,8	17,7	76,2	563,6
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,69	2,14	
	Полдник					
469	кондитерские изделия (печенье)	40	3,00	4,7	29,8	167
54-2гн	чай с сахаром	150	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Полдник	190	3,1	4,7	36,2	193,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	5,05	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1293	51,1	28,6	151,3	1228,8

День 8	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1т	запеканка творожная со сгущенным молоком(130/20гр)	150	24,5	8,1	23,1	263,4
54-4гн	чай с молоком(180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	330	27,1	10,1	33,4	333
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	2,48	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
54-10з	Салат "Зимний" (40гр)	40	0,7	2,7	4,3	44,6
86	суп "Бабушкин"(150гр)	150	4,8	4,9	7,9	94,7
54-3р	Шницель рыбный (70гр)	70	11,1	2,9	4,9	89,9
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
54-11г	картофельное пюре(130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
54-1хн	компот из сухофруктов(150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	600	23,4	15,6	69,5	511,4
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,73	2,53	
	Полдник					
Прои.	булочка с сахаром(50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
54-2гн	чай с сахаром	150	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Полдник	190	3,7	3,6	29,1	164,5
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,3	15,17	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1223	54,6	29,7	141,3	1053,3

День 9	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	каша молочная манная	150	4,5	4,9	15,9	125
10	хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
54-6о	яйцо отварное	12,5	1,5	2,55	0,15	35,35
	Итого за Завтрак	380	12	13,95	36,45	313,45
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	2,48	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-3з	Салат из свеклы (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,5
54-1с	щи из свеж капусты со сметаной(150/5гр)	155	1,2	2,7	5,4	50,6
54-5м	котлета из кур.грудки с красным соусом(70/10)	80	15,4	15,8	5,9	226,8
54-21г	гороховое пюре	120	11,2	4,2	26,2	187,5
54-1хн	компот из сухофруктов(150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	595	32,1	25,4	73,5	649,5
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,91	3,6	
	Полдник					
469	коржик творожный	50	3,9	5	21,7	147,7
54-3гн	чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
	Итого за Полдник	200	4,0	5,0	27,3	171,0
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,71	3,85	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1278	48,5	44,8	146,6	1178,4

День 10	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-20к	каша молочная ячневая (150гр)	150	5,3	5,2	17,1	136,8
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-4гн	чай с молоком(180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	380	12	13,95	36,45	313,45
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	2,48	
	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		2,1	2,35	10,15	66.4-91
41	Салат "Степной" (40гр)	40	0,7	2,7	4,8	46,8
135	суп с зеленым горошком на курином бульоне	150	1,5	2,1	8,4	58,6
54-11м	плов из мяса говядины(160гр)	160	13,8	11,9	23,9	257,7
54-1хн	компот из сухофруктов(150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	590	32,4	24,7	80,1	672,2
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,73	2,53	
	Полдник					
10-2	запеченный батон с маслом и сыром(20/2,5/5)	32,5	3,10	4	12,6	99,3
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Полдник	212,5	2,9	6,2	23,1	172,5
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,1	3,18	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1385,5	48,3	45,1	159,9	1244,8

День 11	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-13к	каша молочная пшеничная(150гр)	150	5,2	5,2	18,4	141,3
10	хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	355	9,7	11,2	38,8	294,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,15	4	
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		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
34	Салат с зеленым горошком и луком (40гр)	40	0,7	2,7	3,1	39,4
54-1с	щи из свеж капусты со сметаной	155	1,2	2,7	5,4	50,6
746	курник с мясным фаршем и картофелем	160	14,3	12,3	42,9	339
54-1хн	компот из сухофруктов(150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	535	18,5	18,1	75,9	539,2
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,15	2,46	
	Полдник					
Пром.	кондитерские изделия (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	109,8
54-2гн	чай с сахаром	150	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Полдник	180,0	1,9	1,4	28,9	136
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,13	5,15	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1273,0	31,10	30,90	163,80	1056,20

День 12	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-1о	омлет натуральный	130	13	14,1	2,5	203,20
54-1з	сыр твердых сортов порционно	8	1,9	2,4	0	20,7
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-21гн	какао с молоком(180)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	338	19,7	19,3	23,6	149
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,14	3,75	
	Второй завтрак					
Пром.	к.м. продукция "Йогурт"	150	5,1	3,8	8,3	87,20
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,20
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,24	8,86	
	Обед					
54-2з	Салат "Степной" (40гр)	40	0,7	2,7	4,8	46,8
54-25с	суп с бобовыми (горох) с гренками(150/20гр)	170	4,8	2,4	22,1	129,4
54-5м	тефтели из кур.грудки с красным соусом(70/10)	80	15,4	15,8	5,9	226,8
54-9г	сложный гарнир	150	3,3	6,7	15,8	136,3
54-1хн	компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	640	28,0	28,2	82,5	695,5
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	4,12	
	Полдник					
454-1	пирожок с повидлом и морковью	35,0	4,7	6	26,2	177,6
54-2гн	чай с сахаром	150	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Полдник	185	4,8	6,0	32,6	203,8
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,87	4,2	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1316	57,6	57,3	147,0	1135,5

День 13	Неделя 3 Среда					
54-1г	запеканка творожная со сгущенным молоком(130/20)	150	24,5	8,1	23,1	263,4
54-4гн	чай с молоком(180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	330	27,1	10,1	33,4	333
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,32	1,26	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-10з	Салат из квашеной капусты с луком (40гр)	40	0,6	3	2,3	39
54-18с	свекольник со сметаной(150/5гр)	155	1,3	2,7	8	61,8
54-2м	мясо тушеное с соусом(50/10гр)	70	10,8	10,2	1,8	142,5
54-1г	макароны отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
54-1хн	компот из сухофруктов(150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	565	19,6	19,7	65,7	519,1
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,65	3,56	
	Полдник					
54-16в	крендель с сахаром(50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
Пром.	кисель фруктовый	150	0	0	15,7	62,9
	Итого за Полдник	200	3,6	3,6	38,4	201,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	10,67	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1198	50,7	33,8	146,8	1097,7

День 14	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
54-2к	каша молочная рисовая	150	4,7	4,9	19	139,5
10	хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	84,86
54-2гн	чай с сахаром	150	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Завтрак	325	6,4	8,7	35,3	165,7
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,2	4,4	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24,5	
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (40гр)	40	0,7	2,7	3,1	39,4
54-6с	суп картофельный с клецками ена кур бульоне	150	1,5	2,6	8,5	63,5
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" в томатно-смет соусе(60/20)	80	8,1	7,3	7,7	128,6
	гречка отварная	120	3,5	4,5	23,8	151,5
54-6хн	компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	590	17,5	17,8	73,2	523,9
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,17	3,4	
	Полдник					
469	сочник с творогом	60	3,9	5	21,7	147,7
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Полдник	240	6,8	7,2	32,2	220,9
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,62	4,49	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1258	31,1	34,1	150,0	954,9

День 15	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-19к	вермишель молочная(150гр)	150	5,7	5,4	19,8	150,5
54-6о	яйцо отварное	25	3	2,55	0,15	35,35
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	375	13,1	10,35	40,25	305,95
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,79	3,6	
	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		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
25	Салат "Зимний" (40гр)	40	0,7	2,7	4,3	44,6
54-11с	суп с рисовой крупой на кур бульоне	150	1,5	2,8	11,7	78,3
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
54-8р	суфле из рыбы	70	10,96	5,5	3,4	106,9
54-11г	картофельное пюре(130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
54-1хн	компот из сухофруктов(150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	600	20,0	16,1	71,8	512,0
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,6	3,21	
	Полдник					
10-1	батон с маслом и сыром(20/2,5/5)	32,5	3,10	4	12,6	99,3
54-3гн	чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
	Итого за Полдник	240	9,7	6,7	29,4	216,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,86	4,9	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1418	44	33	162	1121

День 16	Неделя 4 Понедельник					
	Завтрак					
54-29к	каша молочн "геркулес"(150гр)	150	5,8	6	18,7	152,3
10	хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	355	10,3	12,0	39,1	305,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,16	3,73	
	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		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
53	Икра кабачковая (40гр)	40	0,8	3,6	3,1	47,4
80	суп с гречневой крупой "Любительский" со смет. на кур бульоне (150/5гр)	155	1,9	2,9	10,8	77
54-4м	котлета мясная с красным соусом(60/10)	70	10,8	8,8	6,3	138,90
54-1г	макароны отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
54-1хн	компот из сухофруктов(150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	565	20	19	74	539
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,11	3,04	
	Полдник					
454	пирожок с повидлом	50	4,1	4,7	28,3	171,4
54-2гн	чай с сахаром	150	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Полдник	200	4,2	4,7	34,7	197,6
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,03	5,98	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1323	35,9	36,0	167,8	1128,7

День 17	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
54-4о	омлет с сыром(130гр)	130	14,7	16,70	2,4	237,1
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-21гн	какао с молоком	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	330	19,5	19,5	23,5	365,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	0,99	
	Второй завтрак					
Пром.	к.м. продукция "Снежок"	150	4,1	3,8	16,2	114,8
	Итого за Второй завтрак	150	4,1	3,8	16,2	114,8
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
37	Салат "Здоровье" (40гр)	40	0,7	2,7	2,5	36,9
134	суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной на кур бульоне	155	2,9	3,9	10,8	89,8
54-11м	плов из мяса говядины(160гр)	160	13,8	11,9	23,9	257,7
54-1хн	компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	555	21,2	19,1	71,1	540,6
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2,97	
	Полдник					
Прои.	кондитерские изделия (печенье)	40	3,00	4,7	29,8	167
54-2гн	чай с сахаром	150	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Полдник	190	3,1	4,7	36,2	193,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,03	5,98	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1228	47,9	47,1	147,0	1214,0

День 18	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
54-4т	суфле творожное со сгущенным молоком(130/20)	150	22,3	9,1	23,2	263,7
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	330	25,2	11,3	33,7	336,9
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,39	1,38	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,1	0,25	9,3	43,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,1	0,25	9,3	43,5
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
54-16з	Винегрет (40гр)	40	0,7	2,7	3,4	40,8
	суп с облачками и фаршем	150	5,1	4,9	14,4	118,6
54-3р	Шницель рыбный (70гр)	70	11,1	2,9	4,9	89,9
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
54-11г	картофельное пюре(130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
54-1хн	компот из сухофруктов(150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	600	23,7	15,6	75,1	531,5
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,79	2,71	
	Полдник					
469	булочка с присыпкой(50гр)	50	3,9	5	21,7	147,7
54-2гн	чай с сахаром	150	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Полдник	200	4,0	5,0	28,1	173,9
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,28	9,59	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1233	54,0	32,2	146,2	1085,8

День 19	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-16к	каша молочная "Дружба"(150гр)	150	5,5	5,2	22,7	159,3
10	хлеб шеничный с маслом сливочным(20/5)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-4гн	чай с молоком	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	355	9,7	11,1	42,9	308,8
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	2,48	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,1	0,25	9,3	43,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,1	0,25	9,3	43,5
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
22	Салат "Степной" (40гр)	40	0,7	2,7	4,8	46,8
54-2с	борщ со сметаной (150/5гр)	155	1,1	2,7	4,8	47,5
	гуляш с курин грудки	50/20	17	21,9	2	255
166	рис отварной с овощами(120гр)	120	2,5	3,5	23,4	135
54-6хн	компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	515	25,0	31,5	65,1	625,2
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,1	3,04	
	Полдник					
10-2	запеченный батон с маслом и сыром(20/2,5/5)	32,5	3,1	4	12,6	99,3
54-21гн	какао с молоком	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Полдник	212,5	6,4	6,6	23,9	180,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,1	3,18	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1185,5	42,2	49,5	141,2	1158,2

День 20	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
54-27к	каша молочная манная(150гр)	150	4,5	4,9	15,8	125
54-6о	яйцо отварное	25	3	2,55	0,15	35,35
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-23гн	коф. напиток с молоком	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	375	11,9	9,85	36,25	280,45
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	2,48	
	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	2,4	10,2	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-7з	Салат луковый "Слезки" (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,5
54-24с	суп картофельный с вермишелью	150	1,5	2,1	10,6	68
54-9м	жаркое по-домашнему из мяса говядины (180гр)	180	13,1	13	18,1	241,4
54-1хн	компот из сухофруктов(150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	570	18,9	17,8	64,7	478,8
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,82	3,09	
	Полдник					
Пром.	кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	12,2	25	216,4
54-3гн	чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
	Итого за Полдник	190,0	1,7	12,2	30,6	239,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	6,78	18,06	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1138,0	33,5	40,1	151,8	1085,6