

Меню Сады 2023 г осенне-зимний

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	15.3	6.3	214
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	410	19.8	21.1	25.3	369.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	1.28	
	Второй завтрак					
29-08-хн	Сок яблочный	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					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	50	0.5	3.4	2	41.1
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	180	4.5	4.5	12.3	107.6
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	126.4
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12.2	8.6	10.9	169.8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	650	23.6	24.3	79.7	633.4
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	3.38	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	190	5.2	5.4	8.1	101.4
284	Булочка "Российская"	60	4.3	4.6	25.9	162.2
	Итого за Полдник	250	9.5	10	34	263.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.58	
	Ужин					
29/08-фрукт	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	45.5
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.8	28.4	175.1
54-2м-2020	Гуляш из говядины	70	11.9	11.9	2.7	165.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	510	19.4	17.2	62	480.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.2	
	Итого за день	2020	73.3	72.8	221.2	1833.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9

54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	5.6	17.7	143
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	11.5	9	56.8	354.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	4.94	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокодержущий Апельсиновый	200	1.1	0.1	22.2	94.8
	Итого за Второй завтрак	200	1.1	0.1	22.2	94.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.09	20.18	
	Обед					
103	Винегрет с зелёным горошком	50	0.7	3.8	3.3	50.7
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	7.8	5.5	12.5	130.1
54-6г-2020	Рис отварной	130	3.1	4.7	31.6	180.9
54-14р-2021-аллергия на куриное яйцо и молоко	Котлета рыбная Любительская	70	10	4.7	7.2	110.9
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	670	25.8	19.5	84.9	617.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.29	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	60	4.1	5.6	27.5	176.8
Пром.	Ряженка 2.5%	190	5.5	4.8	8	96.7
	Итого за Полдник	250	9.6	10.4	35.5	273.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.7	
	Ужин					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
123	Вареники ленивые	200	32.7	11.3	21.8	319.8
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	500	35.2	11.8	49.4	444.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.34	1.4	
	Итого за день	2050	83.2	50.8	248.8	1783.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
30/08-молоко	Молоко сгущенное (порционное)	10	0.7	0.9	5.6	32.7
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная 2 вариант	200	5.9	4.7	32.9	197.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	420	10.4	7.2	60.9	349.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	5.86	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный	190	0.4	0.2	22.2	92.4
	Итого за Второй завтрак	190	0.4	0.2	22.2	92.4
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	55.5	
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	50	0.4	1.6	1.3	20.6
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	180	6	6.9	8.1	118.7
15	Говядина или оленина, тушеная с картофелем	200	13.6	17.1	17.7	279.4
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	680	25.6	26.5	70.4	622.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	2.75	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	250	9.8	7.4	48.5	299.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.95	
	Ужин					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	200	19.2	12.5	38.5	343.4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	510	22.1	13.1	68.2	479.9
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	3.09	
	Итого за день	2050	68.3	54.4	270.2	1843.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23.9	178
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	415	13.1	14.2	42.9	351.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.27	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	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					

54-6з-2022	Салат из белокочанной капусты с помидорами, огурцами и зеленью	50	1.2	5.5	1.9	61.8
54-21г-2020	Горошница со сливочным маслом	130	12.5	4.3	29.3	206.1
348	Суп-лапша домашняя с курицей	180	14.3	13.2	10.1	216
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13.4	3.1	9.3	118.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	650	44.4	26.6	79.6	735
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	1.79	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	190	5.2	5.4	8.1	101.4
284	Булочка "Российская"	60	4.3	4.6	25.9	162.2
	Итого за Полдник	250	9.5	10	34	263.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.58	
	Ужин					
29/08-фрукт	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	45.5
100/5-2022	Каша пшеничная вязкая	130	4.3	4.7	26	163.4
54-23м-2020	Пюре из отварной говядины	70	13.8	11.1	0	155.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	510	21	16.3	56.9	459
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	2.71	
	Итого за день	2025	89	67.3	233.6	1895.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4.9	5.5	18.2	142.3
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	440	11.2	8.5	61.4	367.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	5.48	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокодержающий Апельсиновый	200	1.1	0.1	22.2	94.8
	Итого за Второй завтрак	200	1.1	0.1	22.2	94.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.09	20.18	
	Обед					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	50	2.1	8	6.5	105.9
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью и олеиной	180	6.6	5.6	12.9	128.4
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	130	5.2	3.8	22.5	144.8
64/1-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина)	70	12	12.8	6	187.7

1013	Соус красный основной №2	30	0.9	2.3	2.8	35.7
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	680	29.5	33.1	71.2	700.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	2.41	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	60	4.1	5.6	27.5	176.8
Пром.	Ряженка 2.5%	190	5.5	4.8	8	96.7
	Итого за Полдник	250	9.6	10.4	35.5	273.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.7	
	Ужин					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	15.1	19.2	335.1
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Ужин	505	33.4	15.6	49.3	471.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	1.48	
	Итого за день	2075	84.8	67.7	239.6	1907.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
30/08-молоко	Молоко сгущенное (порционное)	10	0.7	0.9	5.6	32.7
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая с тыквой	200	5.4	6.5	27.6	190.4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	420	9.9	9	55.6	342.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	5.62	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный	190	0.4	0.2	22.2	92.4
	Итого за Второй завтрак	190	0.4	0.2	22.2	92.4
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	55.5	
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	50	0.5	2.6	1.9	32.8
3/2022	Суп Волна с олениной и зеленью	180	6.6	6.1	10.8	124.1
205/2	Рис пикантный	130	3	2.2	22.3	121.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.3	102.6
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
110	Хлеб Витаминизированный	50	4.2	3.3	27.3	155.5
	Итого за Обед	690	26.6	20	90.2	646.4
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.39	

	Полдник					
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	250	9.8	7.4	48.5	299.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.95	
	Ужин					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.8	3.6	102.2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	550	20.2	11	71	464.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	3.51	
	Итого за день	2100	66.9	47.6	287.5	1844.7
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная 2 вариант	200	5.3	4.7	25.2	163.8
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	15.3	13.5	49.1	379.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.21	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	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					
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	180	5.3	5	13.7	120.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-23м-2020	Пюре из отварной оленины	80	16.6	6.8	0	127.1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	700	30.4	20.6	79.3	623.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.61	
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	9.6	9.9	45.2	308.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	4.71	

	Ужин					
29/08-фрукт	Груши свежие	100	0.4	0.3	10.3	45.5
1292	Пельмени мясные	200	24.7	16.7	35.2	389.7
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	510	27.6	17.3	71.3	551
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	2.58	
	Итого за день	2090	83.9	61.5	265.1	1948.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная 2 вариант	200	6.1	5.8	22.7	167.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	12.1	9.2	61.8	378.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	5.11	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокодержащий Апельсиновый	200	1.1	0.1	22.2	94.8
	Итого за Второй завтрак	200	1.1	0.1	22.2	94.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.09	20.18	
	Обед					
33	Салат из свежих помидор и перцев	50	0.6	3.4	2.1	41.3
54-7хн-2020	Компот из смородины	180	0.3	0.1	7.5	31.9
282	Ши из свежей капусты с картофелем и олениной	180	4.1	5.2	6.4	88.6
54-6г-2020	Рис отварной	130	3.1	4.7	31.6	180.9
120	Фрикадельки рыбные	70	12.7	5.2	4.4	115.3
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	710	26.2	20.2	82.4	615.4
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.15	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	60	4.1	5.6	27.5	176.8
Пром.	Ряженка 2.5%	190	5.5	4.8	8	96.7
	Итого за Полдник	250	9.6	10.4	35.5	273.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.7	
	Ужин					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0.8	0.2	6.8	31.9
448	Картофель тушеный	130	2.6	6.1	20.1	145.9
54-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	70	9.2	9.7	8.6	158.8
1013	Соус красный основной №2	20	0.6	1.5	1.9	23.8

54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	530	15.7	17.7	58	454.9
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	3.69	
	Итого за день	2120	64.7	57.6	259.9	1817.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
30/08-молоко	Молоко сгущенное (порционное)	10	0.7	0.9	5.6	32.7
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7.4	17.7	197.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	430	20.3	10	50.6	373.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	2.49	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокодержащий Виноградный	190	0.4	0.2	22.2	92.4
	Итого за Второй завтрак	190	0.4	0.2	22.2	92.4
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	55.5	
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	50	0.4	1.6	1.3	20.6
81	Суп картофельный с горохом и олениной	180	6.8	5.5	13.1	129.6
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	670	32.2	27.1	71.6	659.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.22	
	Полдник					
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Полдник	250	9.8	7.4	48.5	299.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.95	
	Ужин					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4
54-1г	Макаронны отварные	130	4.6	4.8	28.4	175.1
54-3м-2020	Голубцы ленивые	80	6.7	6.3	5.1	104.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	530	14.9	11.8	68.1	439.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	4.57	
	Итого за день	2070	77.6	56.5	261	1864.3

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшеничная 2 вариант	200	6.1	5.3	25.3	173
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	420	13.8	11.2	49.2	352.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.57	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	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					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	50	0.5	3.4	2	41.1
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	180	4.8	5.8	13.1	123.3
54-10м-2020	Капуста тушеная с олениной	200	22.7	15.9	9.3	271.1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	680	33.4	25.8	69.7	644.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	2.09	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	190	5.2	5.4	8.1	101.4
284	Булочка "Российская"	60	4.3	4.6	25.9	162.2
	Итого за Полдник	250	9.5	10	34	263.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.58	
	Ужин					
06.05/3-фрукты-2022	Виноград свежий	100	0.6	0.6	15.4	69.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	126.4
321к	Куриные шашлычки	70	19.1	1.7	0.5	94.1
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	510	25.3	7.9	74.3	470.4
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.31	2.94	
	Итого за день	2060	83	55.1	247.4	1817.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	424.5	13.74	11.29	51.36	361.82
Средние показатели за Второй завтрак	197	0.85	0.17	21.4	90.8
Средние показатели за Обед	678	29.77	24.37	77.9	649.85
Средние показатели за Полдник	250	9.63	9.33	39.92	281.7
Средние показатели за Ужин	516.5	23.48	13.97	62.85	471.47

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	31.55
Витамин В1(мг)	0.35
Витамин В2(мг)	0.52
Витамин А(мкг рет.экв)	436.7
Кальций(мг)	419.47
Фосфор(мг)	115.33
Магний(мг)	123.52
Железо(мг)	5.86
Калий(мг)	623.66
Йод(мкг)	80.68
Селен(мкг)	42.66