

Меню 1-3 года весенне-летний 2024 г.

Возрастная категория: от 1 до 3 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	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная 2 вариант	150	4.4	3.5	24.6	147.8
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	365	12.5	10.7	43.6	321.4
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.49	
	Второй завтрак					
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	150	0	0	17.3	69
	Итого за Второй завтрак	150	0	0	17.3	69
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	30	0.3	2.1	1.2	24.6
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	150	3.4	4.2	6.5	77.3
54-6г-2020	Рис отварной	110	2.6	4	26.7	153.1
№16/7	Рулет из рыбы	50	6.5	4.6	7.3	96.4
1039	Соус томатный с овощами	20	0.3	0.6	1.5	12.5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
110	Хлеб Витаминизированный	30	2.5	2	16.4	93.3
	Итого за Обед	580	18.7	18.2	86.8	584.4
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	4.64	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
284	Булочка "Российская"	50	3.6	3.8	21.5	135.1
	Итого за Полдник	200	7.7	8	27.9	215.1
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.62	
	Ужин					
584	Салат фруктовый	30	0.1	0.1	8.4	34.9
54-1г-2020	Макароны отварные	110	3.9	4	24	148.1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной оленины	50	8.8	5.5	1.2	90.1
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	4.1	17.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Ужин	400	15	10	49.6	349.4
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.31	
	Итого за день	1695	53.9	46.9	225.2	1539.3
	Неделя 1 Вторник					

	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	150	4	5.1	18.9	137.7
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	150	0.8	0.7	5.8	32.1
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	350	7.3	6.1	53.8	298.9
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	7.37	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0	19.1	79.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	23.88	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0.4	2.7	2	33.6
81	Суп картофельный с горохом и олениной	150	5.7	4.6	10.9	108
54-8г	Капуста тушеная	110	2.6	3.8	10.7	87.1
456/1	Зразы мясные	50	7.1	5	7.1	102
1013	Соус красный основной №2	20	0.6	1.5	1.9	23.8
7	Компот из плодов консервированных	150	0.5	0.2	22.1	91.9
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	570	21	18.5	80.3	571.5
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.82	
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	200	7.4	6.2	43.8	259.4
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	5.92	
	Ужин					
101/1-фрукты-2023	Салат из фруктов "Мультифруктовый"	30	0.3	0.1	2.6	12.6
26.10-горячие блюда	Гречка по-купечески с олениной	160	16.5	7.8	20.8	219.3
54-21хн	Кисель из брусники	180	0.2	0.1	13.6	56.1
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Ужин	400	19	8.4	48.9	346.7
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	2.57	
	Итого за день	1670	55.5	39.2	245.9	1555.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	150	3.7	4.2	13.7	106.7
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	8.4	75.5
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	360	8.9	15.8	32	304.5

	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.78	3.6	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	20.22	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
348/1	Суп-лапша с курицей	150	12.9	11	15.7	212.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2.2	4.4	14.5	106.9
54-18м/1-2023/1-отработка на производстве	Печень, тушёная с овощами в сметанном соусе	50	8.4	6.5	4.5	110.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	530	27.6	22.4	69	587.6
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.5	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	50	3.4	4.7	22.9	147.3
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Полдник	200	8.5	8.5	31.2	234.5
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.67	
	Ужин					
101/2-фрукты-2023	Салат из фруктов "Витаминка"	30	0.3	0.2	2.5	12.5
54-9м	Жаркое по-домашнему	160	16	15.5	13.7	258.3
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	180	0.2	0.1	2.7	12.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Ужин	400	18.5	16.2	30.8	341.7
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	1.66	
	Итого за день	1670	64.4	63.1	181.2	1546.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3.7	5.2	17.9	133.5
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	360	10.6	11	36.9	289.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.48	
	Второй завтрак					
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	150	0	0	17.3	69
	Итого за Второй завтрак	150	0	0	17.3	69
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					

54-16з-2020	Салат Светофор	30	0.5	2.7	3.2	39
308	Уха по-королевски с фрикадельками	150	9.5	4	13	125.9
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	160	15.3	10	30.8	274.7
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	550	29.9	17.6	84	613.7
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	2.81	
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	3.1	9.4	22.2	186.5
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
	Итого за Полдник	200	7.5	13.2	28.2	261.7
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.76	3.76	
	Ужин					
101/3-фрукты-2023	Салат из фруктов "Сладкоежка"	30	0.3	0.2	2.5	12.5
54-21г	Горошница	110	10.6	1	24.8	150.2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	50	8.5	8.5	1.9	118.1
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	4.3	18.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Ужин	400	21.6	10.1	45.4	358.1
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	2.1	
	Итого за день	1660	69.6	51.9	211.8	1591.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	130	10.9	10.8	2.7	151.2
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	180	0.9	0.8	6.9	38.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	350	13.5	11.8	33.8	295.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.5	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0	19.1	79.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	23.88	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	11.6	10.1	10.8	180.3
2709/акт проработки	Рагу из овощей с зеленым горошком	110	2.5	3.9	13.3	98.6
54-5м-2020	Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.8
54-2хн	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	530	27.2	16.8	59.4	498.5

	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	2.18	
	Полдник					
283	Булочка "Дорожная"	50	3.5	6.7	23.3	167.4
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	200	7.9	10.5	29.6	243.8
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.33	3.75	
	Ужин					
101/4-фрукты-2023	Салат из фруктов "Фруктовый микс"	30	0.3	0.2	3.1	14.9
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	110	2.1	3.1	16.3	100.9
831	Сердце говяжье в соусе	50	6.6	3.2	2.5	64.9
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	400	11.9	6.9	63.2	361.2
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	5.31	
	Итого за день	1630	61.3	46	205.1	1477.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к-2022	Каша жидкая молочная рисовая 2 вариант	150	3.3	3.4	18.3	116.8
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	150	2.5	2.2	7.7	60.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	350	12.8	11.8	40.7	320.1
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.18	
	Второй завтрак					
29-08-хн	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	20.22	
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	30	0.2	0.9	0.8	12.3
282	Щи из свежей капусты с картофелем и олениной	150	3.4	4.3	5.3	73.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2.2	4.4	14.5	106.9
64/3-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-оленина)	50	8.7	7.8	4.3	122.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	14.9	60.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
110	Хлеб Витаминизированный	20	1.7	1.3	10.9	62.2
	Итого за Обед	530	17.8	18.9	58.6	477.1
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.29	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183

	Итого за Полдник	200	8.1	6.2	45.8	270.2
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	5.65	
	Ужин					
101/1-фрукты-2023	Салат из фруктов "Мультифруктовый"	30	0.3	0.1	2.6	12.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	160	17.6	18.3	10.6	277.7
54-2гн	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	400	20.4	18.6	33.8	384.8
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	1.66	
	Итого за день	1660	60	55.7	197.1	1530.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	4.2	13.3	107.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	370	6.8	12.8	33.9	277.5
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.88	4.99	
	Второй завтрак					
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	150	0	0	17.3	69
	Итого за Второй завтрак	150	0	0	17.3	69
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	30	1.2	4.8	3.9	63.6
3/1-2022	Суп Волна с курицей	150	4.9	6	6.3	98.4
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	110	4.4	3.2	19.1	122.5
54-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	50	6.6	6.9	6.2	113.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.5
54-11хн	Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	550	20.5	22	59	515.1
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	2.88	
	Полдник					
284	Булочка "Российская"	50	3.6	3.8	21.5	135.1
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
	Итого за Полдник	200	8	7.6	27.5	210.3
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	3.44	
	Ужин					
101/2-фрукты-2023	Салат из фруктов "Витаминка"	30	0.3	0.2	2.5	12.5
448	Картофель тушеный	110	2.2	5.2	17	123.5
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	50	7.4	3.7	5.1	83.3

54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	410	13	9.5	53.2	350.5
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	4.09	
	Итого за день	1680	48.3	51.9	190.9	1422.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	6.5	18.4	152
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком 2 вариант	160	2.7	2.3	8.2	64.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	350	9.5	9	50.8	321.8
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	5.35	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0	19.1	79.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	23.88	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
5	Суп картофельный с мясом	150	3.2	3.2	8.2	74.8
15	Оленина, тушеная с картофелем	160	11.3	10.4	14.2	195.2
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	560	18.6	14.4	66.5	469.5
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.58	
	Полдник					
309	Шанежка с картофелем	50	5.7	5.6	29.4	191.3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	200	10.1	9.4	35.7	267.7
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.53	
	Ужин					
101/3-фрукты-2023	Салат из фруктов "Сладкоежка"	30	0.3	0.2	2.5	12.5
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4.2	4.4	26.2	161.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	50	7.1	3	2.2	63.9
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	180	0.2	0.1	2.7	12.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	420	14.8	8	53.3	344
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	3.6	
	Итого за день	1680	53.8	40.8	225.4	1482.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшеничная 2 вариант	150	4.6	3.9	19	129.7
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	150	2.5	2.2	7.7	60.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	350	12.6	9.5	46.3	320.9
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.67	
	Второй завтрак					
29-08-хн	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	20.22	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-15с-2020	Свекольник с олениной	150	3.5	4	8.1	82.6
205/2	Рис пикантный	110	2.5	1.9	18.9	102.7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	50	9.5	11.2	2.7	150.1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	530	19	17.7	59.6	474.6
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.14	
	Полдник					
№278	Булочка "Нежная"	50	3.7	7	26.5	183.5
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Полдник	200	8.8	10.8	34.8	270.7
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	3.95	
	Ужин					
101/4-фрукты-2023	Салат из фруктов "Фруктовый микс"	30	0.3	0.2	3.1	14.9
Акт проработки/27.09.2023	Запеканка из творога с яблоками	130	19.7	9.9	16.7	234.3
54-10соус	Соус из кураги	30	0.2	0	17.9	72.2
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	4.3	18.6
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	400	22.7	10.3	56.8	410.3
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	2.5	
	Итого за день	1660	64	48.5	215.7	1554.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	130	10.9	10.8	2.7	151.2
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	180	0.9	0.8	6.9	38.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	350	13.5	11.8	33.8	295.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.5	
	Второй завтрак					
203-с-2022	Сок апельсиновый	150	1.1	0.2	19.8	84.8
	Итого за Второй завтрак	150	1.1	0.2	19.8	84.8
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.18	18	
	Обед					
103	Винегрет с зелёным горошком	30	0.4	2.3	2	30.4
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	150	3.6	2.8	10	79.8
210/1-г-2022	Картофель запеченный с подсолнечным маслом	110	2.1	4.3	16.1	111.1
831-ш - акт проработки	Оленина тушеная	50	8.5	6	2.3	97.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	550	19.3	15.9	72.8	512.2
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.77	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
54-2в-2020	Коржик молочный	50	4	6.8	24.6	175.5
	Итого за Полдник	200	8.1	11	31	255.5
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.36	3.83	
	Ужин					
54-11з-акт проработки	Салат из моркови и яблок	30	0.3	0.1	3.3	15
54-12м	Плов с курицей	160	21.8	6.5	26.6	251.7
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	400	24.5	6.9	51.8	366.4
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	2.11	
	Итого за день	1650	66.5	45.8	209.2	1514.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	355.5	10.8	11.03	40.56	304.47
Средние показатели за Второй завтрак	159	0.62	0.08	18.36	76.31
Средние показатели за Обед	548	21.96	18.24	69.6	530.42
Средние показатели за Полдник	200	8.21	9.14	33.55	248.89
Средние показатели за Ужин	403	18.14	10.49	48.68	361.31

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	9.53
Витамин В1(мг)	0.23
Витамин В2(мг)	0.42
Витамин А(мкг рет.экв)	400.24
Кальций(мг)	398.51
Фосфор(мг)	163.78

Магний(мг)	119.53
Железо(мг)	5.2
Калий(мг)	489.31
Йод(мкг)	70.94
Селен(мкг)	32.05