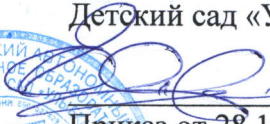


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Детский сад «Улыбка»




Е.В. Харченко
Приказ от 28.12.2021 № 284-о

Перспективное 10-дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1,5 лет,
посещающих муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад «Улыбка»

Меню №1 Детские сады Ясли с 1 до 3 лет осенне-зимний

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					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.2	8.3	8.3	128.7
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	150	4	5.1	18.9	137.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	160	3.7	3.5	9.9	85.7
	Итого за Завтрак	350	12.9	16.9	37.1	352.1
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.31	2.88	
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	120	2	2.1	25	126.5
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
54-3з-2020	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150	4.4	4.2	11.4	100.6
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	160	18.3	9.6	25.7	262.1
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	540	26.8	16.5	73.4	549.1
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	2.74	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
5/12	Ватрушка с творогом	50	7	5.5	18.2	150.1
	Итого за Полдник	200	11.1	9.7	24.6	230.1
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.22	
	Ужин					
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4.2	4.4	26.2	161.6
54-23м-2020	Пюре из отварной говядины	60	11.9	9.5	0	133.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Груша	95	0.4	0.3	9.8	43.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	445	18.1	14.4	50.6	405.1
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.8	
	Итого за день	1655	70.9	59.6	210.7	1662.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
346	Бутерброд с джемом	40	1.6	4.1	25.7	146.5

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	4.2	13.3	107.3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	160	3.1	2.8	8.9	72.9
	Итого за Завтрак	350	8.8	11.1	47.9	326.7
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.26	5.44	
	Второй завтрак					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	120	1.3	0.8	28.7	126.5
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	Обед					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	7.8	5.5	12.5	130.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2.4	4.8	15.8	116.7
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	60	8.9	4.4	6.2	100
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	640	24.5	15.6	67.2	506.2
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	2.74	
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	3.1	9.4	22.2	186.5
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	200	7.5	13.2	28.5	262.9
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.76	3.8	
	Ужин					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
123	Вареники ленивые	180	29.5	13.3	24.3	334.7
Пром.	Мандарин	95	0.8	0.2	7.1	33.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	465	33.4	15.5	61.5	518.3
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	1.84	
	Итого за день	1775	75.5	56.2	233.8	1740.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	5.2	24.7	162.6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	160	1.2	1.2	6.8	42.8
	Итого за Завтрак	350	7.9	15.5	47	358.7
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.96	5.95	
	Второй завтрак					

Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	Итого за Второй завтрак	130	2.1	1.6	38.8	178
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	Обед					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олеиной со сметаной	150	3.5	4.9	6.6	84.4
54-5м-2020	Котлета из курицы	60	11.5	2.7	8	101.7
54-6г-2020	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.1	167
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.6	2.8	39.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	580	22.7	15.3	74.4	525.2
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.28	
	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		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.67	
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	160	16	15.5	13.7	258.3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	4.3	18.2
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	425	18.1	16.1	37.1	365.6
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	2.05	
	Итого за день	1685	59.3	57	228.5	1662
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.2	8.3	8.3	128.7
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	150	3.7	4.2	13.7	106.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	160	3.7	3.5	9.9	85.7
	Итого за Завтрак	350	12.6	16	31.9	321.1
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	2.53	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй завтрак	120	2	2.1	25	126.5
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
15	Салат из свежих огурцов	40	0.3	4	0.9	41.1

54-21г-2020	Горошница со сливочным маслом	120	11.6	4	27.1	190.2
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом и олениной	150	3.4	3.1	7.3	70.7
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	60	8.2	7.5	4	116.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	560	26.5	19.1	65.7	539.8
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.48	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	6	10	18.4	187.9
	Итого за Полдник	200	10.1	14.2	24.8	267.9
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.41	2.46	
	Ужин					
100	Каша пшеничная рассыпчатая	120	4.7	4.4	28.5	172.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	50	8.5	8.5	1.9	118.1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Груша	95	0.4	0.3	9.8	43.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	435	15.2	13.4	54.8	400.8
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.61	
	Итого за день	1665	66.4	64.8	202.2	1656.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
346	Бутерброд с джемом	40	1.6	4.1	25.7	146.5
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.4	8.5	23.6	192.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	160	3.1	2.8	8.9	72.9
	Итого за Завтрак	350	10.1	15.4	58.2	412
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.52	5.76	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
	Итого за Второй завтрак	120	1.3	0.8	28.7	126.5
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	30	0.4	2.7	2	33.6
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью и олениной	150	5.5	4.9	10.8	109.3
15	Говядина или оленина, тушеная с картофелем	180	12.3	15.6	15.9	253.6
54-11хн-2020	Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	550	20.9	23.8	48	489.3
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	2.3	

	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		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.33	3.75	
	Ужин					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	180	27.4	13.9	17.3	304.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Мандарин	95	0.8	0.2	7.1	33.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	465	31.3	16.1	54.5	488
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	1.74	
	Итого за день	1685	71.5	66.6	219	1759.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о-2020	Омлет натуральный	130	11	16.8	2.7	206
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	160	1.2	1.2	6.8	42.8
	Итого за Завтрак	360	15.4	27.2	26.8	413.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.77	1.74	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Второй завтрак	130	2.1	1.6	38.8	178
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	Обед					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	30	0.3	1.5	1.1	19.5
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой и олениной	150	3.5	5	8.2	91.6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.6	28.7	191.1
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	60	8.3	4.4	3.7	88
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	550	22.5	19.3	74.9	563.6
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.33	
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	50	3.9	3.7	24.6	147.7
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Полдник	200	9	7.5	32.9	234.9
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.66	

	Ужин					
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4.2	4.4	26.2	161.6
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	50	7.1	3.2	2.2	65.6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	4.3	18.2
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	435	13.4	8.2	51.8	334.5
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.87	
	Итого за день	1675	62.4	63.8	225.2	1724.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.2	8.3	8.3	128.7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3.7	5.2	17.9	133.5
54-21гн-2020	Какао с молоком	160	3.7	3.5	9.9	85.7
	Итого за Завтрак	350	12.6	17	36.1	347.9
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.35	2.87	
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	120	2	2.1	25	126.5
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150	4.4	4.2	11.4	100.6
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2.4	4.8	15.8	116.7
54-23м-2020	Пюре из отварного сердца	50	12.8	5.2	0	97.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	540	23	16	55.9	459.7
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.43	
	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		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.62	
	Ужин					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
100	Каша пшеничная рассыпчатая	120	4.7	4.4	28.5	172.5
456	Рулет мясной	50	7.2	9.4	7.2	142.2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.6	2.8	39.1
Пром.	Груша	95	0.4	0.3	9.8	43.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	465	15.1	17	67.3	481.8

	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	4.46	
	Итого за день	1675	60.4	60.1	212.2	1631
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
346	Бутерброд с джемом	40	1.6	4.1	25.7	146.5
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	4.7	8.8	17.5	167.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	160	3.1	2.8	8.9	72.9
	Итого за Завтрак	350	9.4	15.7	52.1	387
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.67	5.54	
	Второй завтрак					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	120	1.3	0.8	28.7	126.5
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	Обед					
54-7хн-2020	Компот из смородины	150	0.2	0.1	6.3	26.6
33	Салат из свежих помидор и перцев	30	0.3	2	1.3	24.8
282	Щи из свежей капусты с картофелем и олениной	150	3.2	3.2	5	61.5
54-6г-2020	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.1	167
120	Фрикадельки рыбные	60	10.9	4.5	3.8	98.8
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	580	20.6	15.5	61.1	465.7
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	2.97	
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	50	3.3	5.5	22.2	151.6
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	200	7.7	9.3	28.5	228
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	3.7	
	Ужин					
448	Картофель тушеный	120	2.4	5.7	18.5	134.7
54-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	50	6.6	6.9	6.2	113.4
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.8	13
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Мандарин	95	0.8	0.2	7.1	33.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	455	11.9	13.8	47.2	361.4
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	3.97	
	Итого за день	1705	50.9	55.1	217.6	1568.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3

54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	5	20	146.5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	160	1.2	1.2	6.8	42.8
	Итого за Завтрак	350	8.9	15.3	42.3	342.6
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.72	4.75	
	Второй завтрак					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	Итого за Второй завтрак	130	2.1	1.6	38.8	178
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	Обед					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
81	Суп картофельный с горохом и олениной	150	5.7	4.9	10.9	110.3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	180	18	17.4	15.5	290.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	550	27	23	52	522.4
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	1.93	
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	50	3.9	3.7	24.6	147.7
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Полдник	200	9	7.5	32.9	234.9
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.66	
	Ужин					
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4.2	4.4	26.2	161.6
54-3м-2020	Голубцы ленивые	60	5.1	4.8	3.8	78.4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	4.3	18.2
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	445	11.4	9.8	53.4	347.3
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	4.68	
	Итого за день	1675	58.4	57.2	219.4	1625.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.2	8.3	8.3	128.7
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.9	4.9	21.4	145.3
54-21гн-2020	Какао с молоком	160	3.7	3.5	9.9	85.7
	Итого за Завтрак	350	12.8	16.7	39.6	359.7
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.3	3.09	
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	120	2	2.1	25	126.5

	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	30	0.4	2.7	2	33.6
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой и олениной	150	3.5	5	8.2	91.6
54-10м-2020	Капуста тушеная с олениной	180	20.5	14.3	8.4	244
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	550	27.4	22.5	45	490.9
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	1.64	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	50	3.4	4.7	22.9	147.3
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
	Итого за Полдник	200	7.8	8.5	28.9	222.5
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	3.71	
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2.4	4.8	15.8	116.7
321к	Куриные шашлычки	50	13.7	1.2	0.3	67.2
7	Компот из плодов консервированных	150	0.5	0.2	24.8	102.8
Пром.	Виноград	95	0.6	0.6	14.6	65.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	435	18.7	7	65.3	399.5
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.37	3.49	
	Итого за день	1655	68.7	56.8	203.8	1599.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	351	11.14	16.68	41.9	362.1
Средние показатели за Второй завтрак	123	1.82	1.56	30.25	141.95
Средние показатели за Обед	564	24.19	18.66	61.76	511.19
Средние показатели за Полдник	200	8.63	9.69	28.98	237.46
Средние показатели за Ужин	447	18.66	13.13	54.35	410.23

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	77.97
Витамин В1(мг)	0.86
Витамин В2(мг)	1.29
Витамин А(мкг рет.экв)	437.88
Кальций(мг)	881.72
Фосфор(мг)	332.95
Магний(мг)	238.61
Железо(мг)	13.63
Калий(мг)	510
Йод(мкг)	144.78

Селен(мкг)	50.48
------------	-------

Меню №2 Детские сады Дети с 3 до 7 лет 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					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.2	8.3	8.3	128.7
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	6.8	25.2	183.6
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
	Итого за Завтрак	420	14.7	19	44.6	408.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	3.03	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй завтрак	120	2	2.1	25	126.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5.8	5.5	15.2	134.2
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22.9	11.9	32.1	327.6
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	680	33.1	20.1	87	663.1
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.63	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
5/12	Ватрушка с творогом	100	14	11	36.3	300.2
	Итого за Полдник	250	18.1	15.2	42.7	380.2
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.36	
	Ужин					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-23м-2020	Пюре из отварной говядины	80	15.8	12.7	0	177.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	530	23.2	18.7	58.7	496.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.53	
	Итого за день	2000	91.1	75.1	258	2074.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
346	Бутерброд с джемом	40	1.6	4.1	25.7	146.5

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	5.6	17.7	143
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
	Итого за Завтрак	420	10.6	12.8	53.4	371.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	5.04	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
	Итого за Второй завтрак	120	1.3	0.8	28.7	126.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	Обед					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	80	11.8	5.9	8.2	133.3
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	730	29.4	19	75.7	590.3
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.57	
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	100	6.3	18.9	44.5	373
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	250	10.7	22.7	50.8	449.4
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.12	4.75	
	Ужин					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
123	Вареники ленивые	230	37.7	17	31.1	427.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Ужин	560	42.4	20.1	76.1	653.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	1.79	
	Итого за день	2080	94.4	75.4	284.7	2191
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	6.9	32.9	216.8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
	Итого за Завтрак	420	9.6	17.3	56.1	418.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.8	5.84	
	Второй завтрак					

Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Второй завтрак	130	2.1	1.6	38.8	178
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	Обед					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1
54-5м-2020	Котлета из курицы	80	15.3	3.5	10.7	135.6
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олеиной со сметаной	200	4.6	6.6	8.8	112.6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.6	2.8	39.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	730	28.8	19	90.8	649.2
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	3.15	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	100	6.8	9.4	45.8	294.7
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Полдник	250	11.9	13.2	54.1	381.9
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	4.55	
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	500	22.2	19.9	41.9	436
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	1.89	
	Итого за день	2030	74.6	71	281.7	2063.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.2	8.3	8.3	128.7
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4.9	5.5	18.2	142.3
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
	Итого за Завтрак	420	14.3	17.7	37.6	367.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.24	2.63	
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	120	2	2.1	25	126.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов	60	0.4	6	1.4	61.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1

54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом и олениной	200	4.5	4.2	9.7	94.3
54-21г-2020	Горошница со сливочным маслом	150	14.5	5	33.8	237.8
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.9	5.4	154.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	710	33.3	25.6	79.3	680.9
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	2.38	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	100	12	20.1	36.8	375.9
	Итого за Полдник	250	16.1	24.3	43.2	455.9
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.51	2.68	
	Ужин					
100	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5.9	5.5	35.6	215.6
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
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	520	19.9	17.9	64.2	497.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.23	
	Итого за день	2020	85.6	87.6	249.3	2128.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
346	Бутерброд с джемом	40	1.6	4.1	25.7	146.5
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7.2	11.4	31.5	256.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
	Итого за Завтрак	420	12.3	18.6	67.2	485.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.51	5.46	
	Второй завтрак					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	Итого за Второй завтрак	120	1.3	0.8	28.7	126.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью и олениной	200	7.3	6.6	14.3	145.7
15	Говядина или оленина, тушеная с картофелем	200	13.6	17.4	17.7	281.7
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	680	24.3	30	56.5	592.2
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	2.33	

	Полдник					
283	Булочка "Дорожная"	100	7	13.4	46.6	334.7
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	250	11.4	17.2	52.9	411.1
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.51	4.64	
	Ужин					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	15.5	19.2	338.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Ужин	530	35.2	18.6	64.2	563.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	1.82	
	Итого за день	2000	84.5	85.2	269.5	2178.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	19.4	3.1	237.7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
	Итого за Завтрак	420	17.9	29.9	29.3	457.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.67	1.64	
	Второй завтрак					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	Итого за Второй завтрак	130	2.1	1.6	38.8	178
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0.6	3.1	2.2	39
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой и олениной	200	4.7	6.6	10.9	122.1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	4.9	117.3
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	710	28.5	25.3	89.3	700.5
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.13	
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	100	7.8	7.5	49.3	295.5
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Полдник	250	12.9	11.3	57.6	382.7
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	4.47	

	Ужин					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.4	3.1	91.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	520	17.3	10.5	60.6	407
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.5	
	Итого за день	2030	78.7	78.6	275.6	2125.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.2	8.3	8.3	128.7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23.9	178
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
	Итого за Завтрак	420	14.4	19.2	43.3	403.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.33	3.01	
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	Итого за Второй завтрак	120	2	2.1	25	126.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5.8	5.5	15.2	134.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-23м-2020	Пюре из отварного сердца	80	20.4	8.3	0	156.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	710	33.1	23.1	68.6	614.7
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.07	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
284	Булочка "Российская"	100	7.2	7.7	43.1	270.3
	Итого за Полдник	250	11.3	11.9	49.5	350.3
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	4.38	
	Ужин					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
1292	Пельмени мясные	200	24.7	16.7	35.2	389.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	500	26.8	17.3	66.3	527.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.47	

	Итого за день	2000	87.6	73.6	252.7	2022.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
346	Бутерброд с джемом	40	1.6	4.1	25.7	146.5
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	6.3	11.7	23.3	223.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
	Итого за Завтрак	420	11.4	18.9	59	452
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.66	5.18	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
	Итого за Второй завтрак	120	1.3	0.8	28.7	126.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	Обед					
54-7хн-2020	Компот из смородины	180	0.3	0.1	7.5	31.9
33	Салат из свежих помидор и перцев	60	0.7	4.1	2.5	49.5
282	Щи из свежей капусты с картофелем и олениной	200	4.3	4.2	6.7	82
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
120	Фрикадельки рыбные	80	14.5	6	5	131.8
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	740	26.5	21.2	73.7	590.9
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.78	
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	100	6.7	11.1	44.3	303.3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	250	11.1	14.9	50.6	379.7
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.34	4.56	
	Ужин					
448	Картофель тушеный	150	3	7.1	23.1	168.4
54-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	70	9.2	9.7	8.6	158.8
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.8	13
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	540	15.2	18	55.6	446.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	3.66	
	Итого за день	2070	65.5	73.8	267.6	1995.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	6.7	26.6	195.4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2

	Итого за Завтрак	420	10.8	17.1	49.8	396.9
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.58	4.61	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Второй завтрак	130	2.1	1.6	38.8	178
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
81	Суп картофельный с горохом и олениной	200	7.6	6.5	14.5	147.1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	670	31.3	26.6	60	604.2
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	1.92	
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	100	7.8	7.5	49.3	295.5
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Полдник	250	12.9	11.3	57.6	382.7
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	4.47	
	Ужин					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
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
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	530	14.1	12.4	62.6	419.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	4.44	
	Итого за день	2000	71.2	69	268.8	1981.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.2	8.3	8.3	128.7
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	6.5	28.5	193.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
	Итого за Завтрак	420	14.7	18.7	47.9	418.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	3.26	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	Итого за Второй завтрак	120	2	2.1	25	126.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	

	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой и олениной	200	4.7	6.6	10.9	122.1
54-10м-2020	Капуста тушеная с олениной	200	22.7	15.9	9.3	271.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	680	31.1	28.4	53.2	592.7
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	1.71	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	100	6.8	9.4	45.8	294.7
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
	Итого за Полдник	250	11.2	13.2	51.8	369.9
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	4.63	
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
321к	Куриные шашлычки	80	21.9	2	0.5	107.6
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	29.8	123.3
Пром.	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	69.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	530	27.7	9.1	75.3	493
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	2.72	
	Итого за день	2000	86.7	71.5	253.2	2000.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	420	13.07	18.92	48.82	417.97
Средние показатели за Второй завтрак	123	1.82	1.56	30.25	141.95
Средние показатели за Обед	704	29.94	23.83	73.41	627.87
Средние показатели за Полдник	250	12.76	15.52	51.08	394.38
Средние показатели за Ужин	526	24.4	16.25	62.55	494.06

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	91.93
Витамин В1(мг)	1.06
Витамин В2(мг)	1.58
Витамин А(мкг рет.экв)	500.88
Кальций(мг)	1031.59
Фосфор(мг)	418.22
Магний(мг)	288.44
Железо(мг)	16.35
Калий(мг)	765
Йод(мкг)	203.32
Селен(мкг)	59