

Меню на ЛДП

Возрастная категория:от 7 до 11 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
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	550	15.4	13.1	86.4	524.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	5.61	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	55	
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	34.7	30.9	101	820.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	2.91	
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
	Итого за Полдник	340	20.4	5.9	60.3	377
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.29	2.96	
	Итого за день	2000	71.1	49.9	280.7	1855.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7

	Итого за Завтрак	580	21	19.5	68.1	530.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.24	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	50.67	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	910	31.2	29.7	113	844.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	3.62	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8.2	3	11.8	107
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
	Итого за Полдник	360	13.9	11.6	53.5	374
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.85	
	Итого за день	2050	66.7	61	265	1875.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0.4	0.6	8	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	590	14.6	13.1	84.6	513.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	5.79	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	58.33	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	37.6	32.5	113.2	895.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.01	
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	Итого за Полдник	370	8.9	16.3	60.9	425
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.83	6.84	
	Итого за день	2070	61.7	61.9	293.7	1975.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	34	13	55.4	474.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.38	1.63	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	55	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2.7	9.3	12.8	145.6
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	910	40.3	31.1	118.1	913.1
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	2.93	
	Полдник					
Пром.	Булочка с малиной	60	4	1.2	33.5	160.7
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
	Итого за Полдник	360	11.9	6.3	68.6	378.7
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	5.76	
	Итого за день	1970	86.8	50.4	275.1	1900.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	590	14	10.5	88.1	502.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	6.29	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	50.67	
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7.8	4.2	27.7	179.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	910	36.7	32.5	105.5	861
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	2.87	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8.2	3	11.8	107
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6.2	1.9	42.7	212.8
Пром.	Апельсин	140	1.3	0.3	11.3	52.9
	Итого за Полдник	420	15.7	5.2	65.8	372.7
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	4.19	
	Итого за день	2120	67	48.4	289.8	1862.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	515	23.7	26.3	36.5	476.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	1.54	
	Второй завтрак					

Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	35	142.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	58.33	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	37.2	35.3	100.8	869.7
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	2.71	
	Полдник					
Пром.	Слойка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	380	11.1	13.8	55.6	390.4
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.24	5.01	
	Итого за день	2005	72.6	75.4	227.9	1879.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3.5	14
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	520	37	12.6	69.5	538.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.34	1.88	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	55	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9.2	6.8	12	146
54-22г	Булгур отварной	150	7	3.9	34.7	201.5
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2

54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	43.9	25.1	116.3	865.4
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	2.65	
	Полдник					
Пром.	Булочка с грушей	60	4	1.2	33.5	160.7
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6
	Итого за Полдник	360	11.9	6.3	68.6	378.7
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	5.76	
	Итого за день	1990	93.4	44	287.4	1917.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	550	15.4	13.1	86.4	524.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	5.61	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Второй завтрак	200	1.4	0.2	26.4	113
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.14	18.86	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7.1	8.7	20.4	188.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16.1	11	2.9	175.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	910	33.6	25.9	101.4	772.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.02	
	Полдник					
54-2в	Коржик молочный	100	6.7	9.9	52.4	325.1
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	300	12.5	14.9	62	431.7
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	4.96	
	Итого за день	1960	62.9	54.1	276.2	1841.5
	Неделя 2 Четверг					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	500	15.4	20.2	62.9	495.2
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.31	4.08	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	28.4	117.8
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	47.33	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-33с	Солянка домашняя	300	13.5	14.4	4.6	202.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	Итого за Обед	849	46.1	47.8	65.8	878.2
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	1.43	
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	100	2.8	3.3	77.3	350.1
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	Итого за Полдник	300	8.6	8.3	85.7	451.9
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	9.97	
	Итого за день	1849	70.7	76.5	242.8	1943.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	20.2	11.5	67.8	453.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	3.36	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.09	11.45	
	Обед					

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	Итого за Обед	849	28.3	28.1	101.2	770.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.58	
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Полдник	300	25.4	10.7	24.4	296
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	0.96	
	Итого за день	1879	76.1	50.5	218.6	1631.8
	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	530	11.8	10.3	79	456.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	6.69	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.09	11.45	
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7.8	4.2	27.7	179.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	Итого за Обед	899	35	21.5	110.6	776.5
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.16	
	Полдник					
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Полдник	350	8.1	5.8	41.1	248.4
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	5.07	
	Итого за день	1979	57.1	37.8	255.9	1592.8
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	540	21.9	21.8	56.8	510
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2.59	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	6.5	5.2	11.2	117.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	Итого за Обед	899	34.2	32.4	104.9	848.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	3.07	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8.2	3	11.8	107
Пром.	кекс	100	8.1	5.3	54.9	299.7
	Итого за Полдник	300	16.3	8.3	66.7	406.7
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	4.09	
	Итого за день	1939	73	62.9	261	1901.4
	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	590	16	16.2	79.8	528.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	4.99	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4

	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	54.33	
	Обед					
54-30з	Винегрет с сельдью	80	4.3	10.6	5.3	133.7
54-4с	Рассольник домашний	300	6.9	8.6	17.4	174.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16.1	11	2.9	175.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	899	35.9	36.2	95.3	849.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	2.65	
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	100	2.8	3.3	77.3	350.1
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Полдник	300	8.6	8.3	85.3	450.3
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	9.92	
	Итого за день	1989	61.1	61.1	293	1965.3
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	500	24.9	16.3	67.1	514.9
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.69	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	30.4	125.8
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	50.67	
	Обед					
54-32з	Морковь в нарезке	80	1	0.1	5.5	27
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11.1	8.2	14.4	175.2
54-22г	Булгур отварной	150	7	3.9	34.7	201.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	899	43.8	31.9	99.6	859.9
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	2.27	

	Полдник					
Пром.	кекс	100	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Йогурт 1.5%	200	8.2	3	11.8	107
	Итого за Полдник	300	16.3	8.3	66.7	406.7
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	4.09	
	Итого за день	1899	85.6	56.7	263.8	1907.3
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0.4	0.1	12.9	53.8
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	13.8	19.9	71.7	520.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.44	5.2	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.2	28.4	117.8
	Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	47.33	
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	910	30.4	28.1	102.3	784.8
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.37	
	Полдник					
Пром.	Бифидок 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Булочка с абрикосом	100	6.7	2	55.9	267.8
	Итого за Полдник	300	13.5	7	66.9	384
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	4.96	
	Итого за день	1910	58.3	55.2	269.3	1807.4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	539	19.94	15.83	70.67	504.33
Средние показатели за Второй завтрак	200	0.87	0.16	30.6	127.31
Средние показатели за Обед	898.93	36.59	31.27	103.27	840.67

Средние показатели за Полдник	336	13.54	9.13	62.14	384.81
-------------------------------	-----	-------	------	-------	--------

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.69
Витамин В1(мг)	0.08
Витамин В2(мг)	0.06
Витамин А(мкг рет.экв)	10.83
Кальций(мг)	41.72
Фосфор(мг)	16.94
Магний(мг)	12.1
Железо(мг)	0.83
Калий(мг)	112.9
Йод(мкг)	6.19
Селен(мкг)	3.38