

Меню №1 Сады 2022-2023 гг 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	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная 2 вариант	170	4.5	4	21.4	139.2
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	400	14.5	12.8	45.3	354.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.12	
	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	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	17.3	71.2
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5.8	5.5	15.2	134.2
210-г-2022	Картофель запеченный	130	2.5	6.1	19.1	141.5
54-18м	Печень тушёная	70	11.3	7.3	5	131.3
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	690	24	21.6	80.3	613.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.35	
	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	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.58	
	Ужин					
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.8	28.4	175.1
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
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	20.5	16.4	54.3	447.3
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.65	
	Итого за день	2040	69.5	61	234.1	1765.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					

206-джем-2022	Джем порционный	30	0.2	0	21.6	86.9
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.4	4.5	14.2	114.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	400	10.5	7.9	60.5	354.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	5.76	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Апельсиновый 0,200 гр	180	1	0.1	20	85.3
	Итого за Второй завтрак	180	1	0.1	20	85.3
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.1	20	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.5
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	130	5.2	3.8	22.5	144.8
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	80	11.8	5.9	8.2	133.3
54-11хн-2020	Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	680	31.7	16.5	80.4	597.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	2.54	
	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	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.7	
	Ужин					
123	Вареники ленивые	200	32.8	14.8	21.8	351.2
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Ужин	510	36.1	15.3	55.1	502
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	1.53	
	Итого за день	2020	88.9	50.2	251.5	1812.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная 2 вариант	180	5.3	4.2	29.6	177.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	410	10.4	8.1	63.8	369.6

	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	6.13	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный 0,200 гр	180	0.4	0.2	21	87.5
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.2	21	87.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	52.5	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	180	6	7.6	8	124.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	126.4
54-5м	Котлета из курицы	70	13.4	3.1	9.3	118.7
1013	Соус красный основной №2	30	0.9	2.3	2.8	35.7
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	700	28.7	19.3	79.1	605.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.76	
	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	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.95	
	Ужин					
54-9м	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		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	1.89	
	Итого за день	2040	71.5	54.9	254.3	1797.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-18к	Суп молочный с рисом	180	4.4	5	16.4	128
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	400	14.8	15	37.3	343.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	2.52	
	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	85.3-95

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
15	Салат из свежих огурцов	50	0.4	5	1.1	51.4
54-21г-2020	Горошница со сливочным маслом	130	12.5	4.3	29.3	206.1
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом и олениной	200	4.5	4.2	9.7	94.3
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	70	9.6	8.7	4.7	135.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	670	30	22.7	73.8	619.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	2.46	
	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	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.58	
	Ужин					
100/1	Каша пшеничная рассыпчатая 2 вариант	130	4.3	4.7	26	163.4
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	500	18.3	17.1	54.6	445.4
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	2.98	
	Итого за день	2020	73.6	65	219.9	1758.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшеничная 2 вариант	180	5.5	4.7	22.8	155.7
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	410	11	7.6	61.1	357.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	5.55	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокодержущий Апельсиновый 0,200 гр	180	1	0.1	20	85.3
	Итого за Второй завтрак	180	1	0.1	20	85.3
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.1	20	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.3	55.9
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	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
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	690	25.7	29.3	65.6	627.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	2.55	
	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	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.7	
	Ужин					
54-4т-2022	Пудинг из творога с яблоками 2 вариант	180	24.1	9.7	16.8	251
06-сметана-2022	Сметана порционная	20	0.5	3.5	0.6	36
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Ужин	510	27.9	13.7	50.7	437.8
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	1.82	
	Итого за день	2040	75.2	61.1	232.9	1781.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	200	16.8	16.6	4.1	232.6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	450	21.3	18.2	24.6	346.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	1.15	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокодержущий Виноградный 0,200 гр	180	0.4	0.2	21	87.5
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.2	21	87.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	52.5	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.5	2.6	1.8	32.5
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой и олениной	200	4.7	6.6	10.9	122.1
54-6г-2020	Рис отварной	130	3.1	4.7	31.6	180.9
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
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4

	Итого за Обед	670	21.9	21.9	84	621.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.84	
	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	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.95	
	Ужин					
54-1г	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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	530	18.1	10.5	65.6	430.4
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	3.62	
	Итого за день	2080	71.5	58.2	243.7	1785.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к-2022	Каша "Дружба" 2 вариант	180	3.7	3.5	20.2	127.1
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	200	3.3	2.9	10.2	80.5
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	14	12.6	45.1	350.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.22	
	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	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
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	200	5.8	5.5	15.2	134.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-23м-2020	Пюре из отварного сердца	70	17.9	7.3	0	137
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	700	31.2	21.7	71.1	604.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.28	
	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	256-284.9

	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.58	
	Ужин					
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
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Ужин	500	26.8	17.3	66.3	527.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.47	
	Итого за день	2080	82.5	61.8	236.7	1832.9
	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	180	5.5	5.2	20.4	150.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	410	11.5	8.6	59.5	362
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	5.17	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Апельсиновый 0,200 гр	180	1	0.1	20	85.3
	Итого за Второй завтрак	180	1	0.1	20	85.3
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.1	20	
	Обед					
54-7хн-2020	Компот из смородины	180	0.3	0.1	7.5	31.9
33	Салат из свежих помидор и перцев	50	0.6	3.4	2.1	41.3
282	Щи из свежей капусты с картофелем и олениной	200	7	7.9	11	143.1
54-6г	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
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	700	26.8	22.7	72.2	599.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.69	
	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	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.7	
	Ужин					
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

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	520	14.9	17.7	53.7	434.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	3.6	
	Итого за день	2060	63.8	59.5	240.9	1755
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20к-2022	Каша жидкая молочная гречневая 2 вариант	200	5.9	5	21.4	154.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	450	11.3	8.5	55.8	344.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.94	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокодержущий Виноградный 0,200 гр	180	0.4	0.2	21	87.5
	Итого за Второй завтрак	180	0.4	0.2	21	87.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	52.5	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
81	Суп картофельный с горохом и олениной	200	7.6	6.5	14.5	147.1
54-9м	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
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		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	1.92	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Пряник "с какао"	50	2.8	3.3	35	180.3
	Итого за Полдник	250	9.6	8.3	46	296.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	4.79	
	Ужин					
54-1г	Макароны отварные	140	5	5.2	30.6	188.5
54-3м-2020	Голубцы ленивые	70	5.9	5.5	4.5	91.4
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	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	530	14.5	11.4	69.7	439.9
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	4.81	
	Итого за день	2080	67.1	55	252.5	1772.4
	Неделя 2 Пятница					

	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	200	4.4	4.5	24.4	155.8
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	420	13.6	13.2	43.4	347.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.19	
	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	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.3	55.9
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	230	26.2	18.2	10.7	311.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	700	34.5	29.8	53.9	622.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	1.56	
	Полдник					
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Полдник	250	9.6	9.9	45.2	308.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	4.71	
	Ужин					
06.05/3-фрукты-2022	Виноград свежий	100	0.6	0.5	14	63.1
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
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	510	25.3	7.8	72.9	464.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.31	2.88	
	Итого за день	2080	84	60.9	235.6	1828.4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	418	13.29	11.25	49.64	353.04
Средние показатели за Второй завтрак	188	0.82	0.17	20.38	86.48
Средние показатели за Обед	687	28.58	23.21	72.04	611.5
Средние показатели за Полдник	250	9.61	9.42	39.67	281.43
Средние показатели за Ужин	511	22.46	14.71	58.48	456.51

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	25.7
Витамин В1(мг)	0.29
Витамин В2(мг)	0.49
Витамин А(мкг рет.экв)	440.02
Кальций(мг)	388.94
Фосфор(мг)	112.39
Магний(мг)	93.55
Железо(мг)	4.26
Калий(мг)	551.15
Йод(мкг)	79.9
Селен(мкг)	30.12