

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

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено  
 заведующий МБДОУ  
 Явлинский с/с/д. Овсенко  
 Подп. В.Н. Котляревская  
 от 11.07.2020

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>1 день</b>						
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12.9</b>	<b>16.9</b>	<b>37.1</b>	<b>352.1</b>
Рекомендуемая величина			8.4	9.4	40.6	280
Процентное соотношение БЖУ			1	1.31	2.88	
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>2</b>	<b>2.1</b>	<b>25</b>	<b>126.5</b>
Рекомендуемая величина			2.1	2.35	10.15	70
Процентное соотношение БЖУ			1	1.05	12.5	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>26.8</b>	<b>16.5</b>	<b>73.4</b>	<b>549.1</b>
Рекомендуемая величина			12.6	14.1	60.9	420
Процентное соотношение БЖУ			1	0.62	2.74	
<b>Полдник</b>						
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
5/12	Ватрушка с творогом	50	7	5.5	18.2	150.1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>11.1</b>	<b>9.7</b>	<b>24.6</b>	<b>230.1</b>
Рекомендуемая величина			4.2	4.7	20.3	140
Процентное соотношение БЖУ			1	0.87	2.22	
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>445</b>	<b>18.1</b>	<b>14.4</b>	<b>50.6</b>	<b>405.1</b>
Рекомендуемая величина			8.4	9.4	40.6	280
Процентное соотношение БЖУ			1	0.8	2.8	
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>70.9</b>	<b>59.6</b>	<b>210.7</b>	<b>1662.9</b>
<b>2 день</b>						
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8.8</b>	<b>11.1</b>	<b>47.9</b>	<b>326.7</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.26	5.44	
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1.3</b>	<b>0.8</b>	<b>28.7</b>	<b>126.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>24.5</b>	<b>15.6</b>	<b>67.2</b>	<b>506.2</b>
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	2.74	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.5</b>	<b>13.2</b>	<b>28.5</b>	<b>262.9</b>
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.76	3.8	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>465</b>	<b>33.4</b>	<b>15.5</b>	<b>61.5</b>	<b>518.3</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	1.84	
	<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>75.5</b>	<b>56.2</b>	<b>233.8</b>	<b>1740.6</b>
<i>3 день</i>	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7.9</b>	<b>15.5</b>	<b>47</b>	<b>358.7</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.96	5.95	
	<b>Второй завтрак</b>					

Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>2.1</b>	<b>1.6</b>	<b>38.8</b>	<b>178</b>
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>22.7</b>	<b>15.3</b>	<b>74.4</b>	<b>525.2</b>
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	3.28	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8.5</b>	<b>8.5</b>	<b>31.2</b>	<b>234.5</b>
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.67	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>425</b>	<b>18.1</b>	<b>16.1</b>	<b>37.1</b>	<b>365.6</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	2.05	
	<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>59.3</b>	<b>57</b>	<b>228.5</b>	<b>1662</b>
<i>4 день</i>	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>16</b>	<b>31.9</b>	<b>321.1</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	2.53	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>2.1</b>	<b>25</b>	<b>126.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>26.5</b>	<b>19.1</b>	<b>65.7</b>	<b>539.8</b>
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.48	
	<b>Полдник</b>					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	6	10	18.4	187.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10.1</b>	<b>14.2</b>	<b>24.8</b>	<b>267.9</b>
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.41	2.46	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>435</b>	<b>15.2</b>	<b>13.4</b>	<b>54.8</b>	<b>400.8</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.61	
	<b>Итого за день</b>	<b>1665</b>	<b>66.4</b>	<b>64.8</b>	<b>202.2</b>	<b>1656.1</b>
<i>5 день</i>	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10.1</b>	<b>15.4</b>	<b>58.2</b>	<b>412</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.52	5.76	
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1.3</b>	<b>0.8</b>	<b>28.7</b>	<b>126.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>20.9</b>	<b>23.8</b>	<b>48</b>	<b>489.3</b>
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	2.3	

	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.9</b>	<b>10.5</b>	<b>29.6</b>	<b>243.8</b>
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.33	3.75	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>465</b>	<b>31.3</b>	<b>16.1</b>	<b>54.5</b>	<b>488</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	1.74	
	<b>Итого за день</b>	<b>1685</b>	<b>71.5</b>	<b>66.6</b>	<b>219</b>	<b>1759.6</b>
<i>6 день</i>	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>15.4</b>	<b>27.2</b>	<b>26.8</b>	<b>413.2</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.77	1.74	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>2.1</b>	<b>1.6</b>	<b>38.8</b>	<b>178</b>
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>22.5</b>	<b>19.3</b>	<b>74.9</b>	<b>563.6</b>
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.33	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>7.5</b>	<b>32.9</b>	<b>234.9</b>
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.66	

	Ужин					
54-1г-2020	Макаронны 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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>435</b>	<b>13.4</b>	<b>8.2</b>	<b>51.8</b>	<b>334.5</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.87	
	<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>62.4</b>	<b>63.8</b>	<b>225.2</b>	<b>1724.2</b>
<i>7 день</i>	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>17</b>	<b>36.1</b>	<b>347.9</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.35	2.87	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>2.1</b>	<b>25</b>	<b>126.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>55.9</b>	<b>459.7</b>
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.43	
	<b>Полдник</b>					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
284	Булочка "Российская"	50	3.6	3.8	21.5	135.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.7</b>	<b>8</b>	<b>27.9</b>	<b>215.1</b>
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.62	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>465</b>	<b>15.1</b>	<b>17</b>	<b>67.3</b>	<b>481.8</b>

	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.13	4.46	
	<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>60.4</b>	<b>60.1</b>	<b>212.2</b>	<b>1631</b>
<i>8 день</i>	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9.4</b>	<b>15.7</b>	<b>52.1</b>	<b>387</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.67	5.54	
	<b>Второй завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1.3</b>	<b>0.8</b>	<b>28.7</b>	<b>126.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>20.6</b>	<b>15.5</b>	<b>61.1</b>	<b>465.7</b>
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	2.97	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.7</b>	<b>9.3</b>	<b>28.5</b>	<b>228</b>
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	3.7	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>455</b>	<b>11.9</b>	<b>13.8</b>	<b>47.2</b>	<b>361.4</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	3.97	
	<b>Итого за день</b>	<b>1705</b>	<b>50.9</b>	<b>55.1</b>	<b>217.6</b>	<b>1568.6</b>
<i>9 день</i>	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8.9</b>	<b>15.3</b>	<b>42.3</b>	<b>342.6</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.72	4.75	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>2.1</b>	<b>1.6</b>	<b>38.8</b>	<b>178</b>
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	70
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	<b>Обед</b>					
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 оленевой	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>52</b>	<b>522.4</b>
	Рекомендуемая величина		12.6	14.1	60.9	420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	1.93	
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>7.5</b>	<b>32.9</b>	<b>234.9</b>
	Рекомендуемая величина		4.2	4.7	20.3	140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	3.66	
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>445</b>	<b>11.4</b>	<b>9.8</b>	<b>53.4</b>	<b>347.3</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	4.68	
	<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>58.4</b>	<b>57.2</b>	<b>219.4</b>	<b>1625.2</b>
<i>10 день</i>	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>12.8</b>	<b>16.7</b>	<b>39.6</b>	<b>359.7</b>
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	280
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.3	3.09	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>2.1</b>	<b>25</b>	<b>126.5</b>



	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.1</b>	<b>2.35</b>	<b>10.15</b>	<b>70</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.05</b>	<b>12.5</b>	
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>27.4</b>	<b>22.5</b>	<b>45</b>	<b>490.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>12.6</b>	<b>14.1</b>	<b>60.9</b>	<b>420</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.82</b>	<b>1.64</b>	
	<b>Полдник</b>					
279	Булочка "Осенняя"	50	3.4	4.7	22.9	147.3
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.8</b>	<b>8.5</b>	<b>28.9</b>	<b>222.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>4.2</b>	<b>4.7</b>	<b>20.3</b>	<b>140</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.09</b>	<b>3.71</b>	
	<b>Ужин</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2.4	4.8	15.8	116.7
321к	Куриные пашлычки	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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>435</b>	<b>18.7</b>	<b>7</b>	<b>65.3</b>	<b>399.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>40.6</b>	<b>280</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.37</b>	<b>3.49</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>68.7</b>	<b>56.8</b>	<b>203.8</b>	<b>1599.1</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
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

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
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
------------	-------