

меню дошкольники 5-ти разовое (1,5-3лет) (осень)

Возрастная категория:от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: особенностей

Без

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (150гр)	150	5,8	6	18,7	152,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	355	10,3	12	39,1	305,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,17	3,8	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Итого за Второй завтрак	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,24	8,86	
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты (40гр)	40	0,7	2	2,4	30,5
54-27с	Суп с рыбными консервами (150гр)	150	7,3	9,3	10,3	154
54-1г	Макароны отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
294	Запеканка из печени (70гр)	70	12	5,6	5,1	118,4
355	Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0,3	0,7	1,3	12,6
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	570	26,5	21,2	68,3	570,8
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,8	2,58	
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
54-16в	Крендель с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
	Итого за Полдник	230	6,2	5,6	33	207,9
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,9	5,32	
	Ужин					
553	Сложный гарнир (картофель и капуста) (180гр)	180	3,8	6,9	17,1	145,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,2	9,2	18,8	162,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	400	7,7	16,6	57,3	409,4
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	2,16	7,44	
	Итого за день	1785	52,8	55,9	216,3	1580,4

	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
54-1о	Омлет натуральный (150гр)	150	15	15,2	2,7	207,1
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	358	18,5	17,8	18,9	308,9
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	1,02	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (40гр)	40	0,5	2	3,1	32,8
73	Рассольник со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,2	2,8	7,8	61
54-32м	Капуста тушенная с курами (130/70гр)	200	18,9	22,7	7,3	309,2
Пром.	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7	38,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	585	23,4	27,9	45,6	527,8
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,19	1,95	
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом (50гр)	50	3,6	3,8	28,2	161,5
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Полдник	200	8,7	7,6	36,5	248,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,87	4,2	
	Ужин					
313	Каша пшеничная (120гр)	120	3,9	3	22,3	131,5
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (50/20гр)	70	6,8	6,4	6,6	110,8
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	400	13,3	9,6	58,8	374,4
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,72	4,42	
	Итого за день	1743	64,9	63,1	180	1546,4

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (130/20гр)	150	22,3	9,1	23,2	263,7
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	23,9	9,3	33	311,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,39	1,38	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
53	Икра кабачковая (40гр)	40	0,8	3,6	3,1	47,4
54-2с	Борщ со сметаной (150/5гр)	155	1,1	2,7	4,8	47,5
54-11г	Картофельное пюре (130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
54-3р	Шницель рыбный (70гр)	70	11,1	2,9	4,9	89,9
355	Соус томатно-сметанный (10гр)	10	0,2	0,4	0,8	7,8
54-5хн	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2	30,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	615	20,5	14,5	65	471,8
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,71	3,17	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	220	3	3,9	45,5	229,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,3	15,17	
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
54-16к	Каша молочная «Дружба» (180гр)	180	6,4	6,1	26,1	185,3
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Пром.	Батон	35	2,6	1	18	91,6
	Итого за Ужин	403	14,2	12,1	55,4	387
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,85	3,9	
	Итого за день	1788	62,6	40	219,1	1486

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-6к	Каша молочная пшенная (150гр)	150	5,2	5,2	18,4	141,3
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	355	9,4	11	38,6	290,8
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,17	4,11	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (40гр)	40	0,7	2,7	3,1	39,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (150гр)	150	1,5	2,1	10,6	68
54-19м	Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе (200гр)	200	13,7	13,4	14,6	234
54-6хн	Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Обед	585	19,3	18,8	56,4	472,5
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,97	2,92	
	Полдник					
394	Молоко кипяченое (150гр)	150	4,1	3,3	6,6	72,3
496	Сочник с творогом (60гр)	60	6,8	4,5	18,9	143,5
	Итого за Полдник	210	10,9	7,8	25,5	215,8
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,72	2,34	
	Ужин					
133	Картофель тушеный (180гр)	180	3,4	6,8	25,8	177,6
Пром.	Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15,4	61,6
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,8	6,1	12,5	108,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Ужин	400	5,7	13,1	63,5	394,3
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	2,3	11,14	
	Итого за день	1750	46,3	50,9	204,2	1460

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
168	Каша молочная «Сборная» (150гр)	150	5,6	5,5	19,2	149,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	10	7,9	39,5	269,2
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,79	3,95	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24,5	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (40гр)	40	0,5	2	3,1	32,8
54-9с	Суп с бобовыми (фасоль) и гренками (150/20гр)	170	4,5	2,4	19,1	115,7
54-17м	Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанным соусом (160/20гр)	180	12,3	15,4	24	283,4
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	570	19,6	20,2	70,7	542,1
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,03	3,61	
	Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,2	11,7	25,8	232,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
	Итого за Полдник	220	6,3	11,7	31,4	256,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,86	4,98	
	Ужин					
54-5г	Каша перловая (120гр)	120	3,2	2,9	22	126,7
54-3р	Котлеты рыбные (50гр)	50	7,9	1,6	3,8	61,3
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
Пром.	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	400	14,7	5,5	60,4	349,3
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,37	4,11	
	Итого за день	1740	51,4	46,1	221,6	1505,5

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-16к	Каша молочная «Дружба» (150гр)	150	5,5	5,2	22,7	159,3
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	355	10,4	11,6	43,9	320,6
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,12	4,22	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты (40гр)	40	0,7	2	2,4	30,5
54-3с	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,6	2,8	10,7	74,5
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур (180гр)	180	14,6	15,8	20,3	281,4
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	565	20	21	63,3	523
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,05	3,17	
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
454	Пирожок с повидлом (50гр)	50	4,1	4,7	28,3	171,4
	Итого за Полдник	230	4,3	4,7	35,8	202,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,09	8,33	
	Ужин					
229	Вареники ленивые с творогом и маслом (80/5гр)	85	14,3	6,5	16,4	181,4
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Пром.	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Ужин	405	20,3	10,1	57,1	400,1
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,5	2,81	
	Итого за день	1755	56	47,6	220,3	1532,4

	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
54-2о	Омлет с зеленым горошком (150гр)	150	13	12,4	8,3	197,3
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	358	16,5	15	24,5	299,1
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,91	1,48	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (40гр)	40	0,5	2	3,1	32,8
54-31с	Суп рыбный "Уха" (150/30гр)	180	7,3	2,5	10,3	93,3
54-1г	Макароны отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
54-6м	Биточки мясные (60гр)	60	10,1	8,4	5,2	137,1
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	580	24,2	16,8	68,8	524,6
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,69	2,84	
	Полдник					
469	Булочка с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	150	4,1	3,8	16,2	114,8
	Итого за Полдник	200	7,7	7,4	38,9	253,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	5,05	
	Ужин					
436	Картофель тушеный с печенью (180гр)	180	12,7	7,7	22,8	211,2
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11,5	45,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	400	15,7	8	54	350,9
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,51	3,44	
	Итого за день	1638	65,5	47,7	206,4	1518,4

	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (130/20гр)	150	24,5	8,1	23,1	263,4
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	26,1	8,3	32,9	311,1
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,32	1,26	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-10з	Салат из свежей капусты с консервированной кукурузой (40гр)	40	0,7	2,1	2,9	32,9
86	Суп "Бабушкин" (150гр)	150	4,8	4,9	7,9	94,7
54-11г	Картофельное пюре (130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
54-11р	Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (70/15гр)	85	9,7	3,2	7,9	98,8
54-5хн	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2	30,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	605	21,7	15,1	65,1	482,2
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,7	3	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	220	3	3,9	45,5	229,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,3	15,17	
	Ужин					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9
168	Каша молочная «Сборная» (180гр)	180	6,7	6,6	22,8	177,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Итого за Ужин	403	12,4	14,9	50,6	385,3
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,2	4,08	
	Итого за день	1778	64,2	42,4	214,3	1494,4

	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша молочная манная (150гр)	150	4,5	4,9	15,8	125
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	14,6	12,2	36,2	312,2
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	2,48	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
32	Салат из свеклы с изюмом (40гр)	40	0,6	2,7	5,6	49
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной (150/5гр)	155	1,2	2,7	5,4	50,6
54-11м	Плов из мяса говядины (160гр)	160	13,8	11,9	23,9	257,7
Пром.	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	555	19,9	18,1	71,8	527,9
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,91	3,61	
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
458	Ватрушка с творогом (70гр)	70	9,2	6,6	30,2	216,4
	Итого за Полдник	220	9,3	6,6	35,8	239,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,71	3,85	
	Ужин					
54-9г	Овощное рагу (180гр)	180	2,8	4,7	15,1	113,8
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9	41,6
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,8	6,1	12,5	108,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	410	6,2	11,1	52,3	333,9
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,79	8,44	
	Итого за день	1685	51,4	48,5	216,3	1504,4

	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-20к	Каша молочная гречневая (150гр)	150	5,3	5,2	17,1	136,8
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	355	10,2	11,6	38,3	298,1
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,14	3,75	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (40гр)	40	0,5	2	3,1	32,8
134	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (150/5гр)	155	2,9	3,9	10,8	89,8
54-21г	Гороховое пюре (120гр)	120	11,2	4,2	26,2	187,5
54-2м	Мясо тушеное с соусом (50/20гр)	70	10,8	10,2	1,8	142,5
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	575	28,5	20,7	72,2	590,1
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,73	2,53	
	Полдник					
10-2	Батон запеченный с сыром (50гр)	50	3,9	5,5	18,8	140,4
394	Молоко кипяченое (150гр)	150	4,1	3,3	6,6	72,3
	Итого за Полдник	200	8	8,8	25,4	212,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,1	3,18	
	Ужин					
54-43к	Плов фруктовый с морковью и изюмом (180гр)	180	3,6	5,2	43	233,5
Пром.	Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15,4	61,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	400	6,6	5,5	78,1	388,9
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,83	11,83	
	Итого за день	1630	54,7	47,1	234,2	1580,5

	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-13к	Каша молочная пшеничная (150гр)	150	5,2	5,2	18,4	141,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	355	9,7	11,2	38,8	294,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,15	4	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Итого за Второй завтрак	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,24	8,86	
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты (40гр)	40	0,7	2	2,4	30,5
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,5	2,8	11,7	78,3
54-9г	Овощное рагу (130гр)	130	2	2,9	10,8	77,2
54-22м	Суфле из мяса кур (70гр)	70	15,4	17,7	2,8	232,3
Пром.	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7	38,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	585	22,4	25,8	55,1	543,1
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,15	2,46	
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (150гр)	150	2,1	1,7	8,8	58,6
454-1	Пирожок с повидлом и морковью (60гр)	60	4,7	6	26,2	177,6
	Итого за Полдник	210	6,8	7,7	35	236,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,13	5,15	
	Ужин					
54-5г	Каша перловая (120гр)	120	3,2	2,9	22	126,7
54-16м	Печень тушенная в томатно- сметанном соусе (50/15гр)	65	9,8	4,6	4,3	98,1
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	405	15,9	8	57,2	364,8
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,5	3,6	
	Итого за день	1785	56,9	53,2	204,7	1525,4

	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
54-1о	Омлет натуральный (150гр)	150	15	15,2	2,7	207,1
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	358	18,5	17,8	18,9	308,9
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	1,02	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (40гр)	40	0,5	2	3,1	32,8
54-26с	Суп овощной со сметаной (150/5гр)	155	1,6	2,8	8	63,3
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
746	Курник с мясным фаршем и картофелем (160гр)	160	14,3	12,3	42,9	339
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	525	18	17,3	74,1	524,8
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	4,12	
	Полдник					
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	210	6,7	5,9	41,9	247,5
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,88	6,25	
	Ужин					
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2	143
54-11р	Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (70/15гр)	85	9,7	3,2	7,9	98,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	415	16	7,3	53,4	342,8
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,46	3,34	
	Итого за день	1708	60,2	48,5	208,5	1510,6

	Неделя 3 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (130/20гр)	150	24,5	8,1	23,1	263,4
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	26,1	8,3	32,9	311,1
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,32	1,26	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-10з	Салат из свежей капусты с консервированной кукурузой (40гр)	40	0,7	2,1	2,9	32,9
166	Рис отварной с овощами (120гр)	120	2,5	3,5	23,4	135
54-18с	Свекольник со сметаной (150/5гр)	155	1,3	2,7	8	61,8
54-3р	Котлеты рыбные (70гр)	70	11,1	2,9	4,9	89,9
355	Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0,3	0,7	1,3	12,6
54-5хн	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2	30,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	605	19,5	12,6	69,4	468,1
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,65	3,56	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
54-16в	Крендель с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
	Итого за Полдник	230	3,6	3,6	38,4	201,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	10,67	
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (180гр)	180	7	7,2	22,1	181,1
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Пром.	Батон	35	2,6	1	18	91,6
	Итого за Ужин	403	14,8	13,2	51,4	382,8
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,89	3,47	
	Итого за день	1788	65	37,9	212,3	1449,8

	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-2к	Каша молочная кукурузная (150гр)	150	4,7	4,9	19	139,5
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	355	8,9	10,7	39,2	289
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,2	4,4	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24,5	
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (40гр)	40	0,7	2,7	3,1	39,4
54-6с	Суп картофельный с клецками (150гр)	150	1,5	2,6	8,5	63,5
54-8г	Капуста тушеная (130гр)	130	2,7	6,3	7,3	96,6
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	8,1	7,3	7,7	128,6
54-6хн	Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	600	16,7	19,6	56,7	469
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,17	3,4	
	Полдник					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65
496	Сочник с творогом (60гр)	60	6,8	4,5	18,9	143,5
	Итого за Полдник	210	7,6	4,7	34,1	208,5
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,62	4,49	
	Ужин					
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
54-10г	Картофель тушеный в молоке (180гр)	180	4	4,9	22	148
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Ужин	430	14,4	12,4	42,6	338,8
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,86	2,96	
	Итого за день	1795	48,4	48,2	192,2	1394,1

	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-19к	Вермишель молочная (150гр)	150	5,7	5,4	19,8	150,5
394	Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14,3	112,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	12,2	9,6	43,9	310,3
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,79	3,6	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (40гр)	40	0,5	2	3,1	32,8
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гренками (150/20гр)	170	4,8	2,4	22,1	129,4
250	Рыба запеченная с картофелем (200гр)	200	13,9	8	19,4	205,4
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	590	21,5	12,8	69,1	477,8
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,6	3,21	
	Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,2	11,7	25,8	232,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
	Итого за Полдник	220	6,3	11,7	31,4	256,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,86	4,98	
	Ужин					
553	Сложный гарнир (картофель и капуста) (180гр)	180	3,8	6,9	17,1	145,6
Пром.	Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15,4	61,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	109,8
	Итого за Ужин	410	6,9	8,5	62,9	356,1
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,23	9,12	
	Итого за день	1770	47,9	42,8	227,5	1486,9

	Неделя 4 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (150гр)	150	5,8	6	18,7	152,3
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	355	10,7	12,4	39,9	313,6
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,16	3,73	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
53	Икра кабачковая (40гр)	40	0,8	3,6	3,1	47,4
80	Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,9	2,9	10,8	77
54-8г	Капуста тушеная (120гр)	120	2,5	5,4	6,6	85,1
54-4м	Котлеты мясные (60гр)	60	10,1	8,4	5,2	137,1
Пром.	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7	38,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	575	18,8	20,9	57,1	491
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,11	3,04	
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (150гр)	150	2,1	1,7	8,8	58,6
454	Пирожок с повидлом (50гр)	50	4,1	4,7	28,3	171,4
	Итого за Полдник	200	6,2	6,4	37,1	230
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,03	5,98	
	Ужин					
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур (200гр)	200	16,3	17,5	22,4	312,7
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Ужин	400	17,9	17,7	45,4	413,6
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,99	2,54	
	Итого за день	1630	55	57,9	199,7	1538,9

	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром (150гр)	150	17,2	17,9	2,5	240,4
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	18,8	18,1	18,7	313,5
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	0,99	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (40гр)	40	0,5	2	3,1	32,8
54-4с	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,6	2,8	9,1	67,4
54-1г	Макароны отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
54-5м	Котлеты из мяса кур (70гр)	70	15,3	15,5	5,3	221,6
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	575	24,4	24,4	71,3	601,9
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	2,92	
	Полдник					
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	210	8,4	7,4	32,2	229,3
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,88	3,83	
	Ужин					
229	Вареники ленивые с творогом и маслом (80/5гр)	85	14,3	6,5	16,4	181,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
Пром.	Батон	35	2,6	1	18	91,6
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Ужин	400	17,5	7,9	51,7	348,1
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,45	2,95	
	Итого за день	1735	70,1	58	194,1	1579,4

	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (130/20гр)	150	22,3	9,1	23,2	263,7
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	23,9	9,3	33	311,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,39	1,38	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-7з	Салат из свежей капусты (40гр)	40	0,7	2	2,4	30,5
54-5с	Суп с мясными фрикадельками (150/15гр)	165	4,5	4,1	9,9	94,5
133	Картофель тушеный (120гр)	120	2,3	4,8	17,4	122
54-8р	Суфле из рыбы (70гр)	70	11	5,5	3,4	106,9
54-5хн	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2	30,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	585	21,4	16,9	58	470,2
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,79	2,71	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
469	Булочка с присыпкой (50гр)	50	3,9	5	21,7	147,7
	Итого за Полдник	230	3,9	5	37,4	210,6
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,28	9,59	
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
54-19к	Вермишель молочная (180гр)	180	6,8	6,4	23,5	178,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	408	14,6	11,3	53,7	374,6
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,77	3,68	
	Итого за день	1773	64,8	42,7	202,3	1453,4

	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша молочная манная (150гр)	150	4,5	4,9	15,8	125
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	14,6	12,2	36,2	312,2
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	2,48	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
32	Салат из свеклы с изюмом (40гр)	40	0,6	2,7	5,6	49
135	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	150	1,5	2,1	8,4	58,6
54-12м	Плов из мяса кур (160гр)	160	15,4	17,8	20,4	303,8
54-6хн	Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	550	21,2	23,3	64,5	552,3
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,1	3,04	
	Полдник					
10-2	Батон запеченный с сыром (50гр)	50	3,9	5,5	18,8	140,4
394	Молоко кипяченое (150гр)	150	4,1	3,3	6,6	72,3
	Итого за Полдник	200	8	8,8	25,4	212,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,1	3,18	
	Ужин					
54-9г	Овощное рагу (180гр)	180	2,8	4,7	15,1	113,8
54-6м	Биточки мясные (50гр)	50	8,3	7,1	4,2	114,3
Пром.	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	440	14	12,4	49,4	364,7
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,89	3,53	
	Итого за день	1690	59,2	57,2	195,7	1532,6

	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-16к	Каша молочная «Дружба» (150гр)	150	5,5	5,2	22,7	159,3
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	355	10,4	11,6	43,9	320,6
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,12	4,22	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
41	Салат из свежей моркови (40гр)	40	0,5	2	3,1	32,8
54-34с	Суп с рыбными фрикадельками (150/15гр)	165	4,1	1,8	9,9	72,5
54-9м	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (180гр)	180	13,1	13	18,1	241,4
Пром.	Кисель витаминизированный (150гр)	150	0	0	12,8	51,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	585	21,2	17,4	65,6	503,6
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,82	3,09	
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	12,2	25	216,4
	Итого за Полдник	220	1,8	12,2	32,5	247,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	6,78	18,06	
	Ужин					
54-43к	Плов фруктовый с морковью и изюмом (180гр)	180	3,6	5,2	43	233,5
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Ужин	400	6,9	5,5	77,8	389,1
	Рекомендуемая величина		10,5	11,75	50,75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,8	11,28	
	Итого за день	1660	41,7	47,2	240	1551,1