

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОАУ

«Детский сад № 65 г.Орска»

\_\_\_\_\_ Т.А.Кудинова

### меню дошкольники 4-х разовое (3-7лет) (лето 25)

Возрастная категория:от 3 до 7 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7,8	8	24,6	201,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>12,3</b>	<b>16,2</b>	<b>45</b>	<b>374,9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,32</b>	<b>3,66</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,1</b>	<b>0,5</b>	<b>18,6</b>	<b>86,9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,24</b>	<b>8,86</b>	
	<b>Обед</b>					
54-4з	Салат из свежих помидоров и сладкого перца (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	40,9
54-27с	Суп с рыбными консервами (200гр)	200	9,6	12,3	14	204,9
54-1г	Макаронны отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2	143
294	Запеканка из печени (80гр)	80	13,7	7	5,8	141,1
355	Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0,5	1	1,9	18,5
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>32,8</b>	<b>28,1</b>	<b>87,5</b>	<b>733,2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,86</b>	<b>2,67</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
54-16в	Крендель с сахаром (70гр)	70	5,1	4,8	31,2	188,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>6,8</b>	<b>41,5</b>	<b>258,2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,88</b>	<b>5,39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1618</b>	<b>54,9</b>	<b>51,6</b>	<b>192,6</b>	<b>1453,2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2,3	3	0	35,8
54-1о	Омлет натуральный (180гр)	180	18	18,3	3,3	249,7
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>22,7</b>	<b>21,5</b>	<b>24,5</b>	<b>382</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,95</b>	<b>1,08</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Салат из свежих огурцов (60гр)	60	0,5	3,1	1,5	35,4
73	Рассольник со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	1,6	3,9	10,5	83,2
54-32м	Капуста тушенная с курами (150/80гр)	230	21,5	26,4	8,7	358,2
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11,5	45,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>738</b>	<b>27,7</b>	<b>34,1</b>	<b>57,8</b>	<b>647,8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,23</b>	<b>2,09</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом (70гр)	70	5	6	38,7	229
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>11,8</b>	<b>11</b>	<b>49,7</b>	<b>345,2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,93</b>	<b>4,21</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1608</b>	<b>63,2</b>	<b>66,8</b>	<b>152,2</b>	<b>1461,6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30,5	12,7	29	352,4
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>32,1</b>	<b>12,9</b>	<b>38,8</b>	<b>400,1</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,21</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов (60гр)	60	0,6	3,1	2,2	38,9
54-2с	Борщ со сметаной (200/8гр)	208	1,5	3,7	6,4	65,3
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3,3	5	20,2	139,5
54-3р	Шницель рыбный (80гр)	80	12,6	3,9	5,5	107,6
355	Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0,3	0,7	1,3	12,6
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>778</b>	<b>23,9</b>	<b>17,2</b>	<b>86,8</b>	<b>598,8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,72</b>	<b>3,63</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-5хн	Компот из свежих яблок (200гр)	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	60	4,5	5,9	44,6	249,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,7</b>	<b>6</b>	<b>54,5</b>	<b>291,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,28</b>	<b>11,6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1638</b>	<b>61,7</b>	<b>36,3</b>	<b>200,3</b>	<b>1376,6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-6к	Каша молочная пшеничная (200гр)	200	6,8	6,9	24,1	185,6
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>11</b>	<b>14,9</b>	<b>44,3</b>	<b>355</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,35</b>	<b>4,03</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	

	<b>Обед</b>					
54-3з	Салат из свежих помидоров (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	41,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (200гр)	200	2	2,8	14	89,7
54-19м	Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе (220гр)	220	15,2	15	16,2	260,5
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>23,8</b>	<b>21,8</b>	<b>78,2</b>	<b>605,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,92</b>	<b>3,29</b>	
	<b>Полдник</b>					
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5,5	4,4	8,7	96,4
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8,7	6,7	26	198,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>14,2</b>	<b>11,1</b>	<b>34,7</b>	<b>295,3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,78</b>	<b>2,44</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1628</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>177,4</b>	<b>1342</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
168	Каша молочная «Сборная» (200гр)	200	7,5	7,4	25,9	200,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,7</b>	<b>9,8</b>	<b>51,2</b>	<b>344</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,77</b>	<b>4,03</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>24,5</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке (60гр)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-9с	Суп с бобовыми (фасоль) и гренками (200/30гр)	230	6,7	3,3	30,3	177,6
54-17м	Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанным соусом (180/30гр)	210	14,9	18,9	27,4	339,5
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>25</b>	<b>22,8</b>	<b>90,1</b>	<b>665,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,91</b>	<b>3,6</b>	
	<b>Полдник</b>					
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 (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>11,7</b>	<b>33,3</b>	<b>263,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,83</b>	<b>5,2</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>44,9</b>	<b>45,1</b>	<b>1361,9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6,8	28,5	203,5
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>11,9</b>	<b>15,4</b>	<b>49,7</b>	<b>384,7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,29</b>	<b>4,18</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	
	<b>Обед</b>					
54-4з	Салат из свежих помидоров и сладкого перца (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	40,9
54-3с	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2	3,9	13,2	96,1
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур (200гр)	200	16,3	17,5	22,4	312,7
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>708</b>	<b>23,5</b>	<b>25,3</b>	<b>78,2</b>	<b>634,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,08</b>	<b>3,33</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
454	Пирожок с повидлом (70гр)	70	5,2	6,8	38,1	234,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>6,8</b>	<b>45,6</b>	<b>265,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,26</b>	<b>8,44</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1566</b>	<b>41,8</b>	<b>47,7</b>	<b>193,7</b>	<b>1370,9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2,3	3	0	35,8
54-2о	Омлет с зеленым горошком (180гр)	180	15,6	15	10,1	238
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>20,3</b>	<b>18,2</b>	<b>31,3</b>	<b>370,3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>1,54</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,33</b>	<b>14</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Салат из свежих огурцов (60гр)	60	0,5	3,1	1,5	35,4
54-31с	Суп рыбный "Уха" (150/50гр)	200	10,9	2,7	10,3	109,4
54-1г	Макаронны отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2	143
54-6м	Биточки мясные (70гр)	70	11,5	10,3	6,2	164
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0,2	0,5	1,1	9,5
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>31,3</b>	<b>21,2</b>	<b>83</b>	<b>648,2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,68</b>	<b>2,65</b>	
	<b>Полдник</b>					
469	Булочка с сахаром (70гр)	70	5,1	4,8	31,2	188,6
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,5</b>	<b>9,8</b>	<b>52,8</b>	<b>341,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,93</b>	<b>5,03</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>63,6</b>	<b>49,7</b>	<b>188,1</b>	<b>1454,6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33,2	11	28,7	346,6
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>34,8</b>	<b>11,2</b>	<b>38,5</b>	<b>394,3</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,32</b>	<b>1,11</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов (60гр)	60	0,6	3,1	2,2	38,9
86	Суп "Бабушкин" (200гр)	200	6,6	6,7	10,7	129,3
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3,3	5	20,2	139,5
54-11р	Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (80/20гр)	100	11,2	3,4	9,4	112,9
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7	36,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>26,7</b>	<b>19</b>	<b>81,8</b>	<b>605,4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,71</b>	<b>3,06</b>	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17,5	69,9
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>54,7</b>	<b>277,8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,29</b>	<b>14,39</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>66,3</b>	<b>35,3</b>	<b>195,2</b>	<b>1364,1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27к	Каша молочная манная (200гр)	200	6,1	6,4	21,7	168,9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>16,2</b>	<b>13,7</b>	<b>42,1</b>	<b>356,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,85</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,33</b>	<b>14</b>	

	<b>Обед</b>					
54-3з	Салат из свежих помидоров (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	41,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной (200/8гр)	208	1,7	3,8	7,2	69,1
54-11м	Плов из мяса говядины (200гр)	200	17,4	15	29,9	324,2
Пром.	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>708</b>	<b>24,8</b>	<b>22,8</b>	<b>83,5</b>	<b>637,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,92</b>	<b>3,37</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
458	Ватрушка с творогом (80гр)	80	10,5	8	34,5	252,1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,7</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>282,8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,75</b>	<b>3,93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1518</b>	<b>53,2</b>	<b>45</b>	<b>188,6</b>	<b>1371</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-20к	Каша молочная гречневая (200гр)	200	7	6,9	22,4	179,6
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>11,9</b>	<b>15,5</b>	<b>43,6</b>	<b>360,8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,66</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,33</b>	<b>14</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке (60гр)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
134	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (200/8гр)	208	3,9	5,4	14,6	122,2
54-21г	Гороховое пюре (130гр)	130	12	4,3	28	198,4
54-2м	Мясо тушеное с соусом (60/20гр)	80	12,9	12,8	1,8	174
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>33,7</b>	<b>23,3</b>	<b>86,6</b>	<b>690</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,69</b>	<b>2,57</b>	
	<b>Полдник</b>					
10-2	Батон запеченный с сыром (65гр)	65	6,1	8	25,8	199,7
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5,5	4,4	8,7	96,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>11,6</b>	<b>12,4</b>	<b>34,5</b>	<b>296,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,07</b>	<b>2,97</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1491</b>	<b>58,7</b>	<b>51,7</b>	<b>1441,4</b>
	<b>Неделя 3 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-13к	Каша молочная пшеничная (200гр)	200	6,8	6,5	24,4	183,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>11,3</b>	<b>14,7</b>	<b>44,8</b>	<b>356,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,96</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,1</b>	<b>0,5</b>	<b>18,6</b>	<b>86,9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,24</b>	<b>8,86</b>	
	<b>Обед</b>					
54-4з	Салат из свежих помидоров и сладкого перца (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	40,9
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2,1	3,9	15,7	106,3
54-9г	Овощное рагу (150гр)	150	2,3	3,8	12,6	93,8
54-22м	Суфле из мяса кур (80гр)	80	17,6	21	3,2	272
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11,5	45,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>738</b>	<b>26,8</b>	<b>32,5</b>	<b>71,2</b>	<b>684</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,21</b>	<b>2,66</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
454-1	Пирожок с повидлом и морковью (70гр)	70	5,5	8,7	31,3	225,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>10,7</b>	<b>41,6</b>	<b>295,2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,32</b>	<b>5,14</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1626</b>	<b>48,3</b>	<b>58,4</b>	<b>176,2</b>	<b>1422,6</b>
	<b>Неделя 3 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2,3	3	0	35,8
54-1о	Омлет натуральный (180гр)	180	18	18,3	3,3	249,7
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>22,7</b>	<b>21,5</b>	<b>24,5</b>	<b>382</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,95</b>	<b>1,08</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке (60гр)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-26с	Суп овощной со сметаной (200/8гр)	208	2,2	3,9	10,7	86,1
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4	59,7
746	Курник с мясным фаршем и картофелем (180гр)	180	16,2	14	48,8	386
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>668</b>	<b>21,9</b>	<b>18,6</b>	<b>91,2</b>	<b>618,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,85</b>	<b>4,16</b>	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	50	3	2,4	37,5	183
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>7,4</b>	<b>59,1</b>	<b>336</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,88</b>	<b>7,04</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1518</b>	<b>54</b>	<b>47,7</b>	<b>195</b>	<b>1423,1</b>
	<b>Неделя 3 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33,2	11	28,7	346,6
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>34,8</b>	<b>11,2</b>	<b>38,5</b>	<b>394,3</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,32</b>	<b>1,11</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов (60гр)	60	0,6	3,1	2,2	38,9
54-18с	Свекольник со сметаной (200/8гр)	208	1,8	3,8	10,8	84,5
166	Рис отварной с овощами (150гр)	150	3,1	4,2	29,1	166,7
54-3р	Котлеты рыбные (80гр)	80	12,6	3,9	5,5	107,6
355	Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0,5	1	1,9	18,5
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7	36,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>778</b>	<b>23,6</b>	<b>16,8</b>	<b>88,8</b>	<b>601</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,71</b>	<b>3,76</b>	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17,5	69,9
54-16в	Крендель с сахаром (70гр)	70	5,1	4,8	31,2	188,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>48,7</b>	<b>258,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,94</b>	<b>9,55</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1648</b>	<b>64,5</b>	<b>33</b>	<b>196,2</b>	<b>1340,4</b>
	<b>Неделя 3 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-2к	Каша молочная кукурузная (200гр)	200	6,2	6,5	24,9	183,2
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>10,4</b>	<b>14,5</b>	<b>45,1</b>	<b>352,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,39</b>	<b>4,34</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>

	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>24,5</b>	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Салат из свежих помидоров (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	41,3
54-6с	Суп картофельный с клецками (200гр)	200	1,9	3,6	11,6	86,7
54-8г	Капуста тушеная (150гр)	150	3,1	7,2	8,4	110,6
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9,8	9,6	9,7	164,5
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>21,1</b>	<b>24,4</b>	<b>75,2</b>	<b>604,9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,16</b>	<b>3,56</b>	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8,7	6,7	26	198,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>9,7</b>	<b>6,9</b>	<b>46,2</b>	<b>285,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,71</b>	<b>4,76</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1653</b>	<b>42</b>	<b>46,6</b>	<b>186,1</b>	<b>1331,8</b>
	<b>Неделя 3 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7,6	7,2	26,2	199,4
394	Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14,3	112,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,1</b>	<b>11,4</b>	<b>50,3</b>	<b>359,2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,81</b>	<b>3,57</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Салат из свежих огурцов (60гр)	60	0,5	3,1	1,5	35,4
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гренками (200/30гр)	230	6,7	3,3	30,7	178,8
250	Рыба запеченная с картофелем (220гр)	220	16,6	8,5	20,9	226,7

54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>27,4</b>	<b>15,5</b>	<b>88</b>	<b>600,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,57</b>	<b>3,21</b>	
	<b>Полдник</b>					
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 (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>11,7</b>	<b>33,3</b>	<b>263,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,83</b>	<b>5,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>48,9</b>	<b>38,8</b>	<b>191,8</b>	<b>1309,8</b>
	<b>Неделя 4 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7,8	8	24,6	201,9
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>45,8</b>	<b>383,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,31</b>	<b>3,61</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,33</b>	<b>14</b>	
	<b>Обед</b>					
54-4з	Салат из свежих помидоров и сладкого перца (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	40,9
80	Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (200/8гр)	208	2,5	4,1	14,5	104,5
54-8г	Капуста тушеная (150гр)	150	3,1	7,2	8,4	110,6
54-4м	Котлеты мясные (70гр)	70	11,5	10,3	6,2	164
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11,5	45,9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>733</b>	<b>22,3</b>	<b>25,4</b>	<b>71,3</b>	<b>602,7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,14</b>	<b>3,2</b>	
	<b>Полдник</b>					

54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
454	Пирожок с повидлом (70гр)	70	5,2	6,8	38,1	234,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>8,8</b>	<b>48,4</b>	<b>304</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,13</b>	<b>6,21</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1491</b>	<b>44,3</b>	<b>51,3</b>	<b>186,5</b>	<b>1384,3</b>
	<b>Неделя 4 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4о	Омлет с сыром (180гр)	180	20,7	21,6	3	289
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>23,8</b>	<b>21,9</b>	<b>29,1</b>	<b>409</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,92</b>	<b>1,22</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке (60гр)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4с	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2,1	3,9	11,9	90,5
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2	143
54-5м	Котлеты из мяса кур (80гр)	80	17,1	17	5,8	244,9
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0,2	0,5	1,1	9,5
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>728</b>	<b>28,2</b>	<b>26,2</b>	<b>83,5</b>	<b>681,2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,93</b>	<b>2,96</b>	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>9,9</b>	<b>48,2</b>	<b>324,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,93</b>	<b>4,55</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1578</b>	<b>63,6</b>	<b>58,2</b>	<b>181</b>	<b>1500,9</b>
	<b>Неделя 4 Среда</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30,5	12,7	29	352,4
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>32,1</b>	<b>12,9</b>	<b>38,8</b>	<b>400,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,21</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов (60гр)	60	0,6	3,1	2,2	38,9
54-5с	Суп с мясными фрикадельками (200/15гр)	215	5	4,8	13,1	115,7
133	Картофель тушеный (150гр)	150	2,8	5,8	21,5	149,4
54-8р	Суфле из рыбы (80гр)	80	12,6	6,9	4	128,4
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7	36,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>25,6</b>	<b>21,4</b>	<b>77,6</b>	<b>605,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,84</b>	<b>3,03</b>	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
469	Булочка с присыпкой (70гр)	70	5,3	8,3	30,6	217,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>8,3</b>	<b>46,3</b>	<b>280,6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,57</b>	<b>8,74</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>64</b>	<b>42,8</b>	<b>182,9</b>	<b>1372,8</b>
	<b>Неделя 4 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27к	Каша молочная манная (200гр)	200	6,1	6,4	21,7	168,9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>16,2</b>	<b>13,7</b>	<b>42,1</b>	<b>356,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,85</b>	<b>2,6</b>	

	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,33</b>	<b>14</b>	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Салат из свежих помидоров (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	41,3
135	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (200гр)	200	1,9	2,8	11,2	78,1
54-12м	Плов из мяса кур (210гр)	210	20,3	23,2	26,3	395,8
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>27,3</b>	<b>29,9</b>	<b>75,6</b>	<b>681,9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>2,77</b>	
	<b>Полдник</b>					
10-2	Батон запеченный с сыром (65гр)	65	6,1	8	25,8	199,7
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5,5	4,4	8,7	96,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>11,6</b>	<b>12,4</b>	<b>34,5</b>	<b>296,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,07</b>	<b>2,97</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>56,6</b>	<b>56,5</b>	<b>173,2</b>	<b>1428,6</b>
	<b>Неделя 4 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6,8	28,5	203,5
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>11,9</b>	<b>15,4</b>	<b>49,7</b>	<b>384,7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,29</b>	<b>4,18</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,33</b>	<b>14</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Салат из свежих огурцов (60гр)	60	0,5	3,1	1,5	35,4
54-34с	Суп с рыбными фрикадельками (200/15гр)	215	4,5	2,6	13,1	93,6

54-9м	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (200гр)	200	14,6	14,4	20,3	269,6
Пром.	Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15,4	61,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>24,1</b>	<b>20,8</b>	<b>78,4</b>	<b>597</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,86</b>	<b>3,25</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0,2	0	8,4	34,6
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	50	2	15,3	31,3	270,5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>15,3</b>	<b>39,7</b>	<b>305,1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>6,95</b>	<b>18,05</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1478</b>	<b>39,7</b>	<b>52</b>	<b>188,8</b>	<b>1381,3</b>