

Меню 3-7 лет осенне-зимний период 2024 г.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная 2 вариант	200	5.9	4.7	32.9	197.1
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	425	14.8	12	56.8	394.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.84	
	Второй завтрак					
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	200	0	0	23	92
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	23	92
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	50	0.5	3.4	2	41.1
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	180	4.1	5	7.8	92.8
54-6г-2020	Рис отварной	130	3.1	4.7	31.6	180.9
№16/7	Рулет из рыбы	70	9.1	6.4	10.2	135
1039	Соус томатный с овощами	20	0.3	0.6	1.5	12.5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
110	Хлеб Витаминизированный	30	2.5	2	16.4	93.3
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	700	22.8	22.8	98.9	692.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	4.34	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	180	4.9	5.1	7.7	96
284	Булочка "Российская"	70	5.1	5.4	30.2	189.2
	Итого за Полдник	250	10	10.5	37.9	285.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.79	
	Ужин					
584	Салат фруктовый	50	0.2	0.1	14.1	58.1
54-1г-2020	Макароны отварные	130	4.6	4.8	28.4	175.1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной оленины	70	12.3	7.8	1.7	126.2
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	4.1	17.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Ужин	460	19.3	13.1	60.2	435.7
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	3.12	
	Итого за день	2035	66.9	58.4	276.8	1899.9
	Неделя 1 Вторник					

	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	6.8	25.2	183.6
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	180	0.9	0.8	6.9	38.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	8.7	7.9	61.2	351.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	7.03	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.3	55.9
81	Суп картофельный с горохом и олениной	180	6.8	5.5	13.1	129.6
54-8г	Капуста тушеная	130	3.1	4.4	12.6	102.9
456/1	Зразы мясные	70	10	7	9.9	142.8
1013	Соус красный основной №2	20	0.6	1.5	1.9	23.8
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	690	25.8	23.8	92.9	690.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.6	
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	250	8.8	7.4	45.9	284.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	5.22	
	Ужин					
101/1-фрукты-2023	Салат из фруктов "Мультифруктовый"	50	0.4	0.2	4.3	21
26.10-горячие блюда	Гречка по-купечески с олениной	200	20.6	9.8	25.9	274.2
54-21хн	Кисель из брусники	180	0.2	0.1	13.6	56.1
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	470	23.8	10.6	59.6	429.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	2.5	
	Итого за день	2020	68	49.7	282.5	1850.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4.9	5.5	18.2	142.3
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	8.4	75.5
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	420	10.9	17.2	41.4	363.8

	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.58	3.8	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
54-20э	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
348/1	Суп-лапша с курицей	180	15.4	13.2	18.8	255.3
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	126.4
54-18м/1-2023/1-отработка на производстве	Печень, тушёная с овощами в сметанном соусе	70	11.8	9.1	6.3	154.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	35.9	28.3	88.6	752.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	2.47	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	70	4.7	6.6	32.1	206.3
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6
	Итого за Полдник	250	10.8	11.1	42	310.9
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	3.89	
	Ужин					
101/2-фрукты-2023	Салат из фруктов "Витаминка"	50	0.4	0.3	4.2	20.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	180	0.2	0.1	2.7	12.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	470	23.3	20.2	39.9	434.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	1.71	
	Итого за день	2010	81.9	77	232.1	1947.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23.9	178
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	420	12.7	12.9	47.8	357.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	3.76	
	Второй завтрак					
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	200	0	0	23	92
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	23	92
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					

54-16з-2020	Салат Светофор	50	0.8	4.5	5.3	64.9
308	Уха по-королевски с фрикадельками	180	11.4	4.8	15.6	151.1
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	200	19.2	12.5	38.5	343.4
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	670	36.1	22.7	98.6	743.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	2.73	
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	60	3.8	11.3	26.7	223.8
Пром.	Кефир 2.5%	190	5.5	4.8	7.6	95.2
	Итого за Полдник	250	9.3	16.1	34.3	319
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.73	3.69	
	Ужин					
101/3-фрукты-2023	Салат из фруктов "Сладкоежка"	50	0.4	0.3	4.2	20.8
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	70	11.9	11.9	2.7	165.4
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	4.3	18.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	470	27.6	13.8	56.3	460.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	2.04	
	Итого за день	2010	85.7	65.5	260	1972.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	200	16.8	16.6	4.1	232.6
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	180	0.9	0.8	6.9	38.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	20.2	17.7	40.1	400.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	1.99	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					
Акт проработки от 13.07.2023	Салат Витаминный	50	0.8	2.6	2.6	36.4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	14	12.1	13	216.3
2709/акт проработки	Рагу из овощей с зеленым горошком	130	2.9	4.7	15.7	116.5
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13.4	3.1	9.3	118.7
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2

	Итого за Обед	650	34.6	23	70.5	626.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	2.04	
	Полдник					
283	Булочка "Дорожная"	70	4.9	9.4	32.6	234.3
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Полдник	250	10.1	13.9	40.2	325.9
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.38	3.98	
	Ужин					
101/4-фрукты-2023	Салат из фруктов "Фруктовый микс"	50	0.4	0.3	5.1	24.8
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	130	2.5	3.6	19.2	119.3
831	Сердце говяжье в соусе	70	9.3	4.4	3.4	90.9
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	470	15.8	8.8	73.9	439
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	4.68	
	Итого за день	1980	81.6	63.4	247.6	1886.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к-2022	Каша жидкая молочная рисовая 2 вариант	200	4.4	4.5	24.4	155.8
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	14.4	13.3	48.3	371.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.35	
	Второй завтрак					
29-08-хн	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	50	0.4	1.6	1.3	20.6
282	Щи из свежей капусты с картофелем и олениной	180	4.1	5.2	6.4	88.6
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	126.4
64/3-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-оленина)	70	12.2	10.9	6	171
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	17.8	72.7
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	670	24.3	25.7	78.3	642.8
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.22	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2

Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	250	9.8	7.4	48.5	299.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.95	
	Ужин					
101/1-фрукты-2023	Салат из фруктов "Мультифруктовый"	50	0.4	0.2	4.3	21
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	21.9	22.9	13.3	347.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	460	24.8	23.3	38.2	462.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	1.54	
	Итого за день	2010	74.3	69.9	233.5	1862.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	12.4	0.1	112.2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	5.6	17.7	143
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	425	8.2	18.3	38.3	350.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.23	4.67	
	Второй завтрак					
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	200	0	0	23	92
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	23	92
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	50	2.1	8	6.5	105.9
3/1-2022	Суп Волна с курицей	180	5.9	7.2	7.5	118.1
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	130	5.2	3.8	22.5	144.8
54-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	70	9.2	9.7	8.6	158.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.5
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	25.8	29.8	69.8	649.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	2.71	
	Полдник					
284	Булочка "Российская"	70	5.1	5.4	30.2	189.2
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за Полдник	250	10.3	9.9	37.4	279.4
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	3.63	
	Ужин					
101/2-фрукты-2023	Салат из фруктов "Витаминка"	50	0.4	0.3	4.2	20.8
448	Картофель тушеный	150	3	7.1	23.1	168.4

54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	70	10.3	5.2	7.2	116.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	490	16.8	13	63.1	437.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.76	
	Итого за день	2035	61.1	71	231.6	1808.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	8.6	24.5	202.6
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	12.3	11.5	62.8	404.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	5.11	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.44	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
5	Суп картофельный с мясом	180	3.9	3.9	9.9	89.8
15	Оленина, тушеная с картофелем	200	14.2	12.9	17.7	244
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	690	24.3	17.8	85.7	599.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	3.53	
	Полдник					
309	Шанежка с картофелем	60	6.8	6.8	35.3	229.6
Пром.	Ряженка 2.5%	190	5.5	4.8	8	96.7
	Итого за Полдник	250	12.3	11.6	43.3	326.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	3.52	
	Ужин					
101/3-фрукты-2023	Салат из фруктов "Сладкоежка"	50	0.4	0.3	4.2	20.8
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.8	3.6	102.2
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	180	0.2	0.1	2.7	12.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	500	20.2	11	63	431
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	3.12	
	Итого за день	2050	70	51.9	277.7	1856.3

	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшеничная 2 вариант	200	6.1	5.3	25.3	173
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	430	14.6	11.3	54.1	376.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.71	
	Второй завтрак					
29-08-хн	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
Акт проработки от 13.07.2023	Салат Витаминный	50	0.8	2.6	2.6	36.4
54-15с-2020	Свекольник с олениной	180	4.2	4.9	9.7	99.1
205/2	Рис пикантный	130	3	2.2	22.3	121.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	70	13.3	15.7	3.8	210.1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	670	26	26.3	77.6	650.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	2.98	
	Полдник					
№278	Булочка "Нежная"	60	4.5	8.4	31.8	220.2
Пром.	Йогурт 2.5%	190	6.5	4.8	10.5	110.4
	Итого за Полдник	250	11	13.2	42.3	330.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	3.85	
	Ужин					
101/4-фрукты-2023	Салат из фруктов "Фруктовый микс"	50	0.4	0.3	5.1	24.8
Акт проработки/27.09.2023	Запеканка из творога с яблоками	180	27.3	13.6	23.1	324.4
54-10соус	Соус из кураги	30	0.2	0	17.9	72.2
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	4.3	18.6
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	470	30.4	14.1	65.2	510.3
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	2.14	
	Итого за день	2020	83	65.1	259.4	1954.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	180	15.1	14.9	3.7	209.3
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	180	0.9	0.8	6.9	38.6

29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	420	19.3	16.1	44.6	400.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.31	
	Второй завтрак					
203-с-2022	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Итого за Второй завтрак	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.15	18.31	
	Обед					
103	Винегрет с зелёным горошком	50	0.7	3.8	3.3	50.7
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	180	4.3	3.4	12	95.7
210/1-г-2022	Картофель запеченный с подсолнечным маслом	130	2.5	5	19	131.3
831-ш - акт проработки	Оленина тушеная	70	11.9	8.4	3.3	136.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	670	24.1	21.1	83	619.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.44	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	200	5.5	5.6	8.6	106.7
54-2в-2020	Коржик молочный	50	4	6.8	24.6	175.5
	Итого за Полдник	250	9.5	12.4	33.2	282.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.31	3.49	
	Ужин					
54-11з-акт проработки	Салат из моркови и яблок	50	0.5	0.1	5.6	24.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	460	30.1	8.5	60.7	439.2
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	2.02	
	Итого за день	1980	84.3	58.3	245.3	1843.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	426	13.61	13.82	49.54	377
Средние показатели за Второй завтрак	192	0.7	0.08	22.21	92.25
Средние показатели за Обед	675	27.97	24.13	84.39	666.78
Средние показатели за Полдник	250	10.19	11.35	40.5	304.35
Средние показатели за Ужин	472	23.21	13.64	58.01	447.9

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	12.38
Витамин В1(мг)	0.28
Витамин В2(мг)	0.54

Витамин А(мкг рет.экв)	533.11
Кальций(мг)	528.76
Фосфор(мг)	203.77
Магний(мг)	151.45
Железо(мг)	6.51
Калий(мг)	702.45
Йод(мкг)	88.04
Селен(мкг)	41.32