

Меню №1А Ясли 2022-2023 гг осенне-зимний

Возрастная категория:от 1 до 3 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
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная 2 вариант	135	3.6	3.1	17	110.6
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	350	11.7	10.3	36	284.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-295.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.08	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	160	0.8	0.2	16.2	69.3
	Итого за Второй завтрак	160	0.8	0.2	16.2	69.3
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.25	20.25	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150	4.4	4.2	11.4	100.6
210-г-2022	Картофель запеченный	110	2.1	5.2	16.2	119.7
54-18м	Печень тушёная	50	8.1	5.2	3.6	93.8
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	530	18.6	17.3	67.1	498.3
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-517
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.61	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
284	Булочка "Российская"	50	3.6	3.8	21.5	135.1
	Итого за Полдник	200	7.7	8	27.9	215.1
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-221.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.62	
	Ужин					
54-1г	Макароны отварные	110	3.9	4	24	148.1
54-23м-2020	Пюре из отварной говядины	50	9.9	8	0	111.1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Груша	95	0.4	0.3	9.8	43.2
	Итого за Ужин	425	15.8	12.5	48.4	369.4
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-369.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.06	
	Итого за день	1665	54.6	48.3	195.6	1436.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					

206-джем-2022	Джем порционный	15	0.1	0	10.8	43.4
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	4.2	13.3	107.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	160	3.1	2.8	8.9	72.9
Пром.	Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4
	Итого за Завтрак	350	9.3	7.3	45.3	283
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-295.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	4.87	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Апельсиновый 0,200 гр	150	0.8	0.1	16.7	71.1
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0.1	16.7	71.1
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	20.88	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6.5	4.5	10.4	108.4
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	110	4.4	3.2	19.1	122.5
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	60	8.9	4.4	6.2	100
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
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	560	24.9	13	66.6	481.7
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-517
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	2.67	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	40	2.7	3.7	18.3	117.9
Пром.	Ряженка 2.5%	160	4.6	4	6.7	81.4
	Итого за Полдник	200	7.3	7.7	25	199.3
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-221.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.42	
	Ужин					
123	Вареники ленивые	160	26.2	11.8	17.5	280.9
54-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Мандарин	95	0.8	0.2	7.1	33.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	425	28.7	12.3	43.6	399
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-369.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	1.52	
	Итого за день	1685	71	40.4	197.2	1434.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная 2 вариант	130	3.8	3	21.4	128.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	350	8.1	6.6	50.5	294.1

	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-295.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	6.23	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный 0,200 гр	150	0.3	0.2	17.5	72.9
	Итого за Второй завтрак	150	0.3	0.2	17.5	72.9
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	58.33	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	150	5	6.3	6.7	103.5
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2.2	4.4	14.5	106.9
54-5м	Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.8
1013	Соус красный основной №2	30	0.9	2.3	2.8	35.7
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	560	21.3	16	58.6	463.9
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-517
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	2.75	
	Полдник					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Йогурт 2.5%	170	5.8	4.3	9.4	98.8
	Итого за Полдник	200	7.6	5.7	31.9	208.6
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-221.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.2	
	Ужин					
54-9м	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
	Итого за Ужин	425	18.1	16.1	37.1	365.6
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-369.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	2.05	
	Итого за день	1685	55.4	44.6	195.6	1405.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-18к	Суп молочный с рисом	135	3.3	3.7	12.3	96
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	350	12.6	12.2	33.2	293.6
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-295.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	2.63	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	160	0.8	0.2	16.2	69.3
	Итого за Второй завтрак	160	0.8	0.2	16.2	69.3
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.25	20.25	

	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
15	Салат из свежих огурцов	30	0.2	3	0.7	30.8
54-21г-2020	Горошница со сливочным маслом	110	10.6	3.6	24.8	174.4
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом и олениной	150	3.4	3.1	7.3	70.7
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	50	6.8	6.2	3.4	96.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	530	24	16.4	62.6	494.3
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-517
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.61	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
284	Булочка "Российская"	50	3.6	3.8	21.5	135.1
	Итого за Полдник	200	7.7	8	27.9	215.1
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-221.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.62	
	Ужин					
100/1	Каша пшеничная рассыпчатая 2 вариант	110	3.7	4	22	138.3
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
	Итого за Ужин	425	14.2	13	48.3	366.6
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-369.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.4	
	Итого за день	1665	59.3	49.8	188.2	1438.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	15	0.1	0	10.8	43.4
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшенная 2 вариант	130	4	3.4	16.5	112.4
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
Пром.	Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4
	Итого за Завтрак	350	9.1	6.3	48.8	287.6
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-295.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.69	5.36	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокодержущий Апельсиновый 0,200 гр	150	0.8	0.1	16.7	71.1
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0.1	16.7	71.1
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	20.88	
	Обед					
54-16з	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	Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	550	20.9	23.8	48	489.3
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-517
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	2.3	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	40	2.7	3.7	18.3	117.9
Пром.	Ряженка 2.5%	160	4.6	4	6.7	81.4
	Итого за Полдник	200	7.3	7.7	25	199.3
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-221.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.42	
	Ужин					
54-4т-2022	Пудинг из творога с яблоками 2 вариант	150	20.1	8.1	14	209.2
06-сметана-2022	Сметана порционная	20	0.5	3.5	0.6	36
54-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Мандарин	95	0.8	0.2	7.1	33.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	435	23.1	12.1	40.7	363.3
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-369.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	1.76	
	Итого за день	1685	61.2	50	179.2	1410.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	130	10.9	10.8	2.7	151.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	160	1.2	1.2	6.8	42.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	350	15.4	12.4	26	276.3
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-295.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	1.69	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокодержущий Виноградный 0,200 гр	150	0.3	0.2	17.5	72.9
	Итого за Второй завтрак	150	0.3	0.2	17.5	72.9
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	58.33	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров 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
54-6г-2020	Рис отварной	110	2.6	4	26.7	153.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50	6.9	3.7	3.1	73.3
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	530	17.1	17	72.3	510.9

	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-517
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	4.23	
	Полдник					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Йогурт 2.5%	170	5.8	4.3	9.4	98.8
	Итого за Полдник	200	7.6	5.7	31.9	208.6
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-221.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.2	
	Ужин					
54-1г	Макароны 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.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Ужин	435	13.4	8.2	51.8	334.5
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-369.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.87	
	Итого за день	1665	53.8	43.5	199.5	1403.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к-2022	Каша "Дружба" 2 вариант	130	2.7	2.5	14.6	91.8
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
Пром.	Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4
	Итого за Завтрак	350	11.2	9.8	36.1	277.3
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-295.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.22	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	160	0.8	0.2	16.2	69.3
	Итого за Второй завтрак	160	0.8	0.2	16.2	69.3
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.25	20.25	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150	4.4	4.2	11.4	100.6
54-11г	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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	550	23.7	16.1	59.2	476.8
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-517
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.5	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
284	Булочка "Российская"	50	3.6	3.8	21.5	135.1
	Итого за Полдник	200	7.7	8	27.9	215.1
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-221.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.62	

	Ужин					
100/1	Каша пшеничная рассыпчатая 2 вариант	110	3.7	4	22	138.3
456/1	Рулет мясной 2 вариант	50	7.1	5	7.1	102
54-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Груша	95	0.4	0.3	9.8	43.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	425	12.9	9.6	57.9	368.3
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-369.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	4.49	
	Итого за день	1685	56.3	43.7	197.3	1406.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	15	0.1	0	10.8	43.4
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная 2 вариант	130	4	3.8	14.8	109
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
Пром.	Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4
	Итого за Завтрак	350	9.6	7.2	47.9	293.8
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-295.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.99	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокодержущий Апельсиновый 0,200 гр	150	0.8	0.1	16.7	71.1
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0.1	16.7	71.1
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	20.88	
	Обед					
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 оленевой	150	5.3	5.9	8.3	107.3
54-6г	Рис отварной	110	2.6	4	26.7	153.1
120	Фрикадельки рыбные	50	9	3.7	3.1	82.3
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	560	20.5	17.1	61.3	481.2
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-517
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	2.99	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	40	2.7	3.7	18.3	117.9
Пром.	Ряженка 2.5%	160	4.6	4	6.7	81.4
	Итого за Полдник	200	7.3	7.7	25	199.3
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-221.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.42	
	Ужин					
448	Картофель тушеный	110	2.2	5.2	17	123.5
54-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	50	6.6	6.9	6.2	113.4
1013	Соус красный основной №2	20	0.6	1.5	1.9	23.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Мандарин	95	0.8	0.2	7.1	33.3
	Итого за Ужин	445	11.8	14	46.8	361
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-369.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	3.97	
	Итого за день	1705	50	46.1	197.7	1406.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20к-2022	Каша жидкая молочная гречневая 2 вариант	150	4.5	3.7	16	115.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	160	1.2	1.2	6.8	42.8
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	Итого за Завтрак	350	8.7	6.8	43.7	271.4
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-295.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	5.02	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный 0,200 гр	150	0.3	0.2	17.5	72.9
	Итого за Второй завтрак	150	0.3	0.2	17.5	72.9
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	58.33	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
81	Суп картофельный с горохом и олениной	150	5.7	4.9	10.9	110.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	160	16	15.5	13.7	258.3
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	530	25	21.1	50.2	490.1
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-517
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.01	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	170	5.8	4.3	9.4	98.8
Пром.	Пряник "с какао"	30	1.7	2	21	108.2
	Итого за Полдник	200	7.5	6.3	30.4	207
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-221.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	4.05	
	Ужин					
54-1г	Макароны отварные	120	4.2	4.4	26.2	161.6
54-3м-2020	Голубцы ленивые	50	4.2	4	3.2	65.3
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
	Итого за Ужин	435	10.5	9	52.8	334.2
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-369.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	5.03	
	Итого за день	1665	52	43.4	194.6	1375.6
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к-2022	Каша жидкая молочная рисовая 2 вариант	150	3.3	3.4	18.3	116.8
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	160	2.7	2.3	8.2	64.4
Пром.	Батон простой	25	2	0.3	12.3	59.4
	Итого за Завтрак	350	11.5	10.4	38.8	294.3
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-295.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.37	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	160	0.8	0.2	16.2	69.3
	Итого за Второй завтрак	160	0.8	0.2	16.2	69.3
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.25	20.25	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
54-16з	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
	Итого за Обед	550	27.4	22.5	45	490.9
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-517
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	1.64	
	Полдник					
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Кефир 2.5%	170	4.9	4.3	6.8	85.2
	Итого за Полдник	200	7.2	7.2	29.1	209.9
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-221.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	4.04	
	Ужин					
06.05/3-фрукты-2022	Виноград свежий	95	0.5	0.5	13.3	59.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2.2	4.4	14.5	106.9
321к	Куриные шашлычки	50	13.7	1.2	0.3	67.2
7	Компот из плодов консервированных	150	0.5	0.2	22.1	91.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	425	18.4	6.5	60	372.8
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-369.3
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	3.26	
	Итого за день	1685	65.3	46.8	189.1	1437.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	350	10.72	8.93	40.63	285.56
Средние показатели за Второй завтрак	154	0.65	0.17	16.74	70.92
Средние показатели за Обед	545	22.34	18.03	59.09	487.74
Средние показатели за Полдник	200	7.49	7.2	28.2	207.73
Средние показатели за Ужин	430	16.69	11.33	48.74	363.47

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	20.53
Витамин В1(мг)	0.24
Витамин В2(мг)	0.38
Витамин А(мкг рет.экв)	374.74
Кальций(мг)	291.49
Фосфор(мг)	90.68
Магний(мг)	72.58
Железо(мг)	3.4
Калий(мг)	367.17
Йод(мкг)	64.35
Селен(мкг)	24.12