

меню дошкольницы 4-х разовое (3-7лет) (весна 2025г)

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

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
		г.	г.	г.	г.
	Неделя 1 Понедельник				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7.8	8	24.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5
	Итого за Завтрак	408	12.3	16.2	45
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2.1	0.5	18.6
	Итого за Второй завтрак	230	2.1	0.5	18.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
10	Салат с зеленым горошком и луком (60гр)	60	1.3	2.7	4.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (200гр)	200	9.6	12.3	14
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2
294	Запеканка из печени (80гр)	80	13.7	7	5.8
355	Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0.5	1	1.9
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	730	33.4	27.7	89.8
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3
54-16в	Крендель с сахаром (70гр)	70	5.1	4.8	31.2
	Итого за Полдник	250	7.7	6.8	41.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1618	55.5	51.2	194.9

	Неделя 1 Вторник				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0
54-1о	Омлет натуральный (180гр)	180	18	18.3	3.3
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
	Итого за Завтрак	400	22.7	21.5	24.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
37	Салат "Здоровье" (60гр)	60	1.1	4.5	4
73	Рассольник со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	1.6	3.9	10.5
54-32м	Капуста тушенная с курами (150/80гр)	230	21.5	26.4	8.7
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	738	28.3	35.5	60.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
54-14в	Ватрушка с повидлом (70гр)	70	5	6	38.7
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6.8	5	11
	Итого за Полдник	270	11.8	11	49.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1608	63.8	68.2	154.7

	Неделя 1 Среда				
	Завтрак				
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30.5	12.7	29
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	400	32.1	12.9	38.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
53	Икра кабачковая (60гр)	60	1.1	5.3	4.6
54-2с	Борщ со сметаной (200/8гр)	208	1.5	3.7	6.4
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3.3	5	20.2
54-3р	Шницель рыбный (80гр)	80	12.6	3.9	5.5
355	Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0.3	0.7	1.3
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
	Итого за Обед	778	24.5	19.5	82.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17.5
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.8	4.9	37.2
	Итого за Полдник	250	3.8	4.9	54.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1628	61.4	37.5	195.9

	Неделя 1 Четверг				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
54-6к	Каша молочная пшенная (200гр)	200	6.8	6.9	24.1
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3
	Итого за Завтрак	408	11	14.9	44.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1.1	4.5	4.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (200гр)	200	2	2.8	14
54-19м	Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе (220гр)	220	15.2	15	16.2
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0.3	0.1	9.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	730	23.5	23.1	75.4
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5.5	4.4	8.7
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8.7	6.7	26
	Итого за Полдник	280	14.2	11.1	34.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1618	49.7	49.3	174.6

	Неделя 1 Пятница				
	Завтрак				
168	Каша молочная «Сборная» (200гр)	200	7.5	7.4	25.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
	Итого за Завтрак	410	12.7	9.8	51.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
45	Салат из квашеной капусты с луком (60гр)	60	0.9	4.1	3.4
54-9с	Суп с бобовыми (фасоль) и гречками (200/30гр)	230	6.7	3.3	30.3
54-17м	Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанным соусом (180/30гр)	210	14.9	18.9	27.4
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	720	25.4	26.8	92
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6.2	11.7	25.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5
	Итого за Полдник	250	6.4	11.7	33.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1580	45.3	49.1	196.1

	Неделя 2 Понедельник				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6.8	28.5
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3
	Итого за Завтрак	408	11.9	15.4	49.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
12	Салат с консервированной кукурузой и луком (60гр)	60	1	2.8	6.2
54-3с	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2	3.9	13.2
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур (200гр)	200	16.3	17.5	22.4
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	708	23.8	25	81.8
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5
454	Пирожок с повидлом (70гр)	70	5.2	6.8	38.1
	Итого за Полдник	250	5.4	6.8	45.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1566	42.1	47.4	197.3

	Неделя 2 Вторник				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0
54-2о	Омлет с зеленым горошком (180гр)	180	15.6	15	10.1
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
	Итого за Завтрак	400	20.3	18.2	31.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
54-16з	Винегрет (60гр)	60	1	4.5	5.1
54-31с	Суп рыбный "Уха" (150/50гр)	200	10.9	2.7	10.3
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2
54-6м	Биточки мясные (70гр)	70	11.5	10.3	6.2
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0.2	0.5	1.1
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	710	31.8	22.6	86.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
469	Булочка с сахаром (70гр)	70	5.1	4.8	31.2
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5.4	5	21.6
	Итого за Полдник	270	10.5	9.8	52.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1480	64.1	51.1	191.7

	Неделя 2 Среда				
	Завтрак				
54-1г	Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33.2	11	28.7
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	400	34.8	11.2	38.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
25	Салат "Зимний" (60гр)	60	1.1	4.5	6.5
86	Суп "Бабушкин" (200гр)	200	6.6	6.7	10.7
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3.3	5	20.2
54-11р	Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (80/20гр)	100	11.2	3.4	9.4
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	760	27.2	20.4	86.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17.5
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.8	4.9	37.2
	Итого за Полдник	250	3.8	4.9	54.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1610	66.8	36.7	199.5

	Неделя 2 Четверг				
	Завтрак				
54-27к	Каша молочная манная (200гр)	200	6.1	6.4	21.7
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	450	16.2	13.7	42.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
32	Салат из свеклы с изюмом (60гр)	60	0.9	4.5	8.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной (200/8гр)	208	1.7	3.8	7.2
54-11м	Плов из мяса говядины (200гр)	200	17.4	15	29.9
Пром.	Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	708	25	24.2	89.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5
458	Ватрушка с творогом (80гр)	80	10.5	8	34.5
	Итого за Полдник	260	10.7	8	42
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1518	53.4	46.4	194.2

	Неделя 2 Пятница				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
54-20к	Каша молочная гречневая (200гр)	200	7	6.9	22.4
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3
	Итого за Завтрак	408	11.9	15.5	43.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
22	Салат "Степной" (60гр)	60	1	4.6	7.4
54-21г	Гороховое пюре (130гр)	130	12	4.3	28
134	Суп с пшеничной крупой "Кудрявый" со сметаной (200/8гр)	208	3.9	5.4	14.6
54-2м	Мясо тушеное с соусом (60/20гр)	80	12.9	12.8	1.8
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	718	34.2	27.8	92.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
10-2	Батон запеченный с сыром (65гр)	65	5.7	7.1	23.4
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5.5	4.4	8.7
	Итого за Полдник	265	11.2	11.5	32.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1491	58.8	55.3	189.2

	Неделя 3 Понедельник				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
54-13к	Каша молочная пшеничная (200гр)	200	6.8	6.5	24.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2.9	2.2	10.5
	Итого за Завтрак	408	11.3	14.7	44.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2.1	0.5	18.6
	Итого за Второй завтрак	230	2.1	0.5	18.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
10	Салат с зеленым горошком и луком (60гр)	60	1.3	2.7	4.9
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2.1	3.9	15.7
54-9г	Овощное рагу (150гр)	150	2.3	3.8	12.6
54-22м	Суфле из мяса кур (80гр)	80	17.6	21	3.2
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	738	27.4	32.1	73.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3
454-1	Пирожок с повидлом и морковью (70гр)	70	5.5	8.7	31.3
	Итого за Полдник	250	8.1	10.7	41.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1626	48.9	58	178.5

	Неделя 3 Вторник				
	Завтрак				
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2.3	3	0
54-1о	Омлет натуральный (180гр)	180	18	18.3	3.3
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
	Итого за Завтрак	400	22.7	21.5	24.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
22	Салат "Степной" (60гр)	60	1	4.6	7.4
54-26с	Суп овощной со сметаной (200/8гр)	208	2.2	3.9	10.7
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4
746	Курник с мясным фаршем и картофелем (180гр)	180	16.2	14	48.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	668	22.4	23.1	97.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5.4	5	21.6
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	50	3	2.4	37.5
	Итого за Полдник	250	8.4	7.4	59.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1518	54.5	52.2	200.9

	Неделя 3 Среда				
	Завтрак				
54-1г	Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33.2	11	28.7
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	400	34.8	11.2	38.5
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
45	Салат из квашеной капусты с луком (60гр)	60	0.9	4.1	3.4
54-18с	Свекольник со сметаной (200/8гр)	208	1.8	3.8	10.8
166	Рис отварной с овощами (150гр)	150	3.1	4.2	29.1
54-3р	Котлеты рыбные (80гр)	80	12.6	3.9	5.5
355	Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0.5	1	1.9
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
	Итого за Обед	778	23.9	17.8	90
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
Пром.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17.5
54-16в	Крендель с сахаром (70гр)	70	5.1	4.8	31.2
	Итого за Полдник	270	5.1	4.8	48.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1648	64.8	34	197.4

	Неделя 3 Четверг				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
54-2к	Каша молочная кукурузная (200гр)	200	6.2	6.5	24.9
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3
	Итого за Завтрак	408	10.4	14.5	45.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1.1	4.5	4.7
54-6с	Суп картофельный с клецками (200гр)	200	1.9	3.6	11.6
54-8г	Капуста тушеная (150гр)	150	3.1	7.2	8.4
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9.8	9.6	9.7
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0.3	0.1	9.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	760	21.1	25.7	74.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8.7	6.7	26
	Итого за Полдник	280	9.7	6.9	46.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1648	42	47.9	185.8

	Неделя 3 Пятница				
	Завтрак				
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7.6	7.2	26.2
394	Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	400	14.1	11.4	50.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
25	Салат "Зимний" (60гр)	60	1.1	4.5	6.5
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гречками (200/30гр)	230	6.7	3.3	30.7
250	Рыба запеченная с картофелем (220гр)	220	16.6	8.5	20.9
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0.3	0	15.1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8
	Итого за Обед	740	28	16.9	93
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6.2	11.7	25.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5
	Итого за Полдник	250	6.4	11.7	33.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1590	49.5	40.2	196.8

	Неделя 4 Понедельник				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7.8	8	24.6
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3
	Итого за Завтрак	408	12.7	16.6	45.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
53	Икра кабачковая (60гр)	60	1.1	5.3	4.6
80	Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (200/8гр)	208	2.5	4.1	14.5
54-8г	Капуста тушеная (150гр)	150	3.1	7.2	8.4
54-4м	Котлеты мясные (70гр)	70	11.5	10.3	6.2
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	728	22.3	27.6	70.8
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3
454	Пирожок с повидлом (70гр)	70	5.2	6.8	38.1
	Итого за Полдник	250	7.8	8.8	48.4
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1486	44.3	53.5	186

	Неделя 4 Вторник				
	Завтрак				
54-4о	Омлет с сыром (180гр)	180	20.7	21.6	3
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7
	Итого за Завтрак	400	23.8	21.9	29.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
37	Салат "Здоровье" (60гр)	60	1.1	4.5	4
54-4с	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2.1	3.9	11.9
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2
54-5м	Котлеты из мяса кур (80гр)	80	17.1	17	5.8
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0.2	0.5	1.1
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	728	28.8	30.6	86
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6.8	5	11
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.8	4.9	37.2
	Итого за Полдник	250	10.6	9.9	48.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1578	64.2	62.6	183.5

	Неделя 4 Среда				
	Завтрак				
54-4г	Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30.5	12.7	29
54-2гн	Чай (180гр)	180	0.1	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	400	32.1	12.9	38.8
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
54-16з	Винегрет (60гр)	60	1	4.5	5.1
54-5с	Суп с мясными фрикадельками (200/15гр)	215	5	4.8	13.1
133	Картофель тушеный (150гр)	150	2.8	5.8	21.5
54-8р	Суфле из рыбы (80гр)	80	12.6	6.9	4
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Обед	745	25.6	22.8	78
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15.7
469	Булочка с присыпкой (70гр)	70	5.3	8.3	30.6
	Итого за Полдник	250	5.3	8.3	46.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1595	64	44.2	183.3

	Неделя 4 Четверг				
	Завтрак				
54-27к	Каша молочная манная (200гр)	200	6.1	6.4	21.7
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	450	16.2	13.7	42.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
32	Салат из свеклы с изюмом (60гр)	60	0.9	4.5	8.2
135	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (200гр)	200	1.9	2.8	11.2
54-12м	Плов из мяса кур (210гр)	210	20.3	23.2	26.3
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0.3	0.1	9.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	710	27.5	31.3	81.2
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
10-2	Батон запеченный с сыром (65гр)	65	5.7	7.1	23.4
394	Молоко кипяченое (200гр)	200	5.5	4.4	8.7
	Итого за Полдник	265	11.2	11.5	32.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1525	56.4	57	176.4

	Неделя 4 Пятница				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6.8	28.5
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3
	Итого за Завтрак	408	11.9	15.4	49.7
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
	Обед				
12	Салат с консервированной кукурузой и луком (60гр)	60	1	2.8	6.2
54-34с	Суп с рыбными фрикадельками (200/15гр)	215	4.5	2.6	13.1
54-9м	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (200гр)	200	14.6	14.4	20.3
Пром.	Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
	Итого за Обед	715	24.2	20.5	80.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
	Полдник				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0.2	0	8.4
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	50	2	15.3	31.3
	Итого за Полдник	250	2.2	15.3	39.7
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
	Итого за день	1473	39.8	51.7	191

Эн. ценность
ккал
99.8
201.9
73.2
374.9
341.3-414
86.9
86.9
85.3-117
49.4
204.9
143
141.1
18.5
59.7
46.9
78.2
741.7
597.2-793.8
69.6
188.6
258.2
256-351
1461.7

35.8
249.7
26.2
70.3
382
341.3-414
86.6
86.6
85.3-117
60.8
83.2
358.2
45.9
46.9
78.2
673.2
597.2-793.8
229
116.2
345.2
256-351
1487

352.4
0.8
46.9
400.1
341.3-414
86.6
86.6
85.3-117
71.1
65.3
139.5
107.6
12.6
36.3
78.2
93.8
604.4
597.2-793.8
69.9
207.9
277.8
256-351
1368.9

99.8
185.6
69.6
355
341.3-414
86.6
86.6
85.3-117
63.2
89.7
260.5
41.6
70.3
78.2
603.5
597.2-793.8
96.4
198.9
295.3
256-351
1340.4

200.5
73.2
70.3
344
341.3-414
88.8
88.8
85.3-117
54
177.6
339.5
61.8
78.2
711.1
597.2-793.8
232.8
30.7
263.5
256-351
1407.4

99.8
203.5
81.4
384.7
341.3-414
86.6
86.6
85.3-117
54
96.1
312.7
59.7
46.9
78.2
647.6
597.2-793.8
30.7
234.4
265.1
256-351
1384

35.8
238
26.2
70.3
370.3
341.3-414
94.5
94.5
85.3-117
65.1
109.4
143
164
9.5
61.8
46.9
78.2
677.9
597.2-793.8
188.6
153
341.6
256-351
1484.3

346.6
0.8
46.9
394.3
341.3-414
86.6
86.6
85.3-117
71.4
129.3
139.5
112.9
36.3
70.3
78.2
637.9
597.2-793.8
69.9
207.9
277.8
256-351
1396.6

168.9
70.7
69.6
46.9
356.1
341.3-414
94.5
94.5
85.3-117
76.4
69.1
324.2
77.9
46.9
78.2
672.7
597.2-793.8
30.7
252.1
282.8
256-351
1406.1

99.8
179.6
81.4
360.8
341.3-414
94.5
94.5
85.3-117
74.7
198.4
122.2
174
61.8
46.9
78.2
756.2
597.2-793.8
180.3
96.4
276.7
256-351
1488.2

99.8
183.5
73.2
356.5
341.3-414
86.9
86.9
85.3-117
49.4
106.3
93.8
272
45.9
46.9
78.2
692.5
597.2-793.8
69.6
225.6
295.2
256-351
1431.1

35.8
249.7
26.2
70.3
382
341.3-414
86.6
86.6
85.3-117
74.7
86.1
59.7
386
78.2
684.7
597.2-793.8
153
183
336
256-351
1489.3

346.6
0.8
46.9
394.3
341.3-414
86.6
86.6
85.3-117
54
84.5
166.7
107.6
18.5
36.3
78.2
70.3
616.1
597.2-793.8
69.9
188.6
258.5
256-351
1355.5

99.8
183.2
69.6
352.6
341.3-414
88.8
88.8
85.3-117
63.2
86.7
110.6
164.5
41.6
70.3
78.2
615.1
597.2-793.8
86.6
198.9
285.5
256-351
1342

199.4
112.9
46.9
359.2
341.3-414
86.6
86.6
85.3-117
71.4
178.8
226.7
61.8
97.8
636.5
597.2-793.8
232.8
30.7
263.5
256-351
1345.8

99.8
201.9
81.4
383.1
341.3-414
94.5
94.5
85.3-117
71.1
104.5
110.6
164
45.9
46.9
78.2
621.2
597.2-793.8
69.6
234.4
304
256-351
1402.8

289
26.2
93.8
409
341.3-414
86.6
86.6
85.3-117
60.8
90.5
143
244.9
9.5
59.7
46.9
78.2
733.5
597.2-793.8
116.2
207.9
324.1
256-351
1553.2

352.4
0.8
46.9
400.1
341.3-414
86.6
86.6
85.3-117
65.1
115.7
149.4
128.4
36.3
78.2
46.9
620
597.2-793.8
62.9
217.7
280.6
256-351
1387.3

168.9
70.7
69.6
46.9
356.1
341.3-414
94.5
94.5
85.3-117
76.4
78.1
395.8
41.6
46.9
78.2
717
597.2-793.8
180.3
96.4
276.7
256-351
1444.3

99.8
203.5
81.4
384.7
341.3-414
94.5
94.5
85.3-117
54
93.6
269.6
61.6
46.9
78.2
603.9
597.2-793.8
34.6
270.5
305.1
256-351
1388.2

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	408.7	18.8	15.2	40.9	375
Второй завтрак	173	1.2	0.4	20.2	89.2
Обед	730.5	26.4	25.1	83	663.3
Полдник	258	8	9.1	44.2	290.7
Среднее значение за период	1570.2	54.5	49.7	188.4	1418.2