

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОАУ «ДСКВ
№71 «Лучик» г. Орска»
_____(Е.С.Вовк)

Меню дошкольники 4-х разовое (1,5-3лет). Лето

№ рецепт уры	Название блюда	Масс	Белк	Жир	Углевод	Калорийность
		а	и	ы	ы	
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (150гр)	150	5,8	6	18,7	152,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	355	10,3	12	39,1	305,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,17	3,8	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Итого за Второй завтрак	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,24	8,86	
	Обед					
54-4з	Салат из свежих помидоров и сладкого перца (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,3
54-27с	Суп с рыбными консервами (150гр)	150	7,3	9,3	10,3	154
54-1г	Макароны отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
294	Запеканка из печени (70гр)	70	12	5,6	5,1	118,4
355	Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0,3	0,7	1,3	12,6
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	570	26,3	21,3	67,6	567,6
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,81	2,57	

	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	18 0	2,6	2	10,3	69,6
54-16в	Крендель с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
	Итого за Полдник	23 0	6,2	5,6	33	207,9
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,9	5,32	
	Итого за день	1385	44,9	39,4	158,3	1167,8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
54-1о	Омлет натуральный (150гр)	15 0	15	15,2	2,7	207,1
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	18 0	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	35 8	18,5	17,8	18,9	308,9
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	1,02	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-2з	Салат из свежих огурцов (40гр)	40	0,3	2	1	23,6
73	Рассольник со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,2	2,8	7,8	61
54-32м	Капуста тушеная с курами (130/70гр)	200	18, 9	22,7	7,3	309,2
Пром.	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7	38,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	585	23,2	27,9	43,5	518,6
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,2	1,88	
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом (50гр)	50	3,6	3,8	28,2	161,5
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Полдник	200	8,7	7,6	36,5	248,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,87	4,2	
	Итого за день	1343	51,4	53,5	119,1	1162,8
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (130/20гр)	150	22, 3	9,1	23,2	263,7
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	23,9	9,3	33	311,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,39	1,38	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов (40гр)	40	0,4	2,1	1,4	25,7
54-2с	Борщ со сметаной (150/5гр)	155	1,1	2,7	4,8	47,5
54-11г	Картофельное пюре (130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
54-3р	Шницель рыбный (70гр)	70	11, 1	2,9	4,9	89,9
355	Соус томатно-сметанный (10гр)	10	0,2	0,4	0,8	7,8
Пром.	Кисель фруктовый (150гр)	150	0	0	13,1	52,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	615	20	12,9	69,2	472,2
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,65	3,46	
	Полдник					
54-5хн	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7	36,3
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	220	3,1	4	38,5	202,6
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,29	12,42	
	Итого за день	1385	48	26,4	160,9	1072,8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-6к	Каша молочная пшенная (150гр)	150	5,2	5,2	18,4	141,3
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	355	9,4	11	38,6	290,8
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,17	4,11	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6

	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-3з	Салат из свежих помидоров (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (150гр)	150	1,5	2,1	10,6	68
54-19м	Голубцы ленивые в томатно- сметанном соусе (200гр)	200	13,7	13,4	14,6	234
54-6хн	Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	590	19,4	18,3	57	470,4
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,94	2,94	
	Полдник					
394	Молоко кипяченое (150гр)	150	4,1	3,3	6,6	72,3
496	Сочник с творогом (60гр)	60	6,8	4,5	18,9	143,5
	Итого за Полдник	210	10,9	7,8	25,5	215,8
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,72	2,34	
	Итого за день	1355	40,7	37,3	141,3	1063,6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
168	Каша молочная «Сборная» (150гр)	150	5,6	5,5	19,2	149,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	10	7,9	39,5	269,2
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,79	3,95	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24,5	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке (40гр)	40	0,3	0	1	5,6
54-9с	Суп с бобовыми (фасоль) и гречками (150/20гр)	170	4,5	2,4	19,1	115,7
54-17м	Запеканка картофельная с мясом и томатно-сметанным соусом (160/20гр)	180	12,3	15,4	24	283,4
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	570	19,4	18,2	68,6	514,9
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4	71,05	464.5-617.4

				5		
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,94	3,54	
	Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,2	11,7	25,8	232,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
	Итого за Полдник	220	6,3	11,7	31,4	256,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,86	4,98	
	Итого за день	1340	36,5	38,6	159,1	1129
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-16к	Каша молочная «Дружба» (150гр)	150	5,5	5,2	22,7	159,3
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	355	10,4	11,6	43,9	320,6
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,12	4,22	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-4з	Салат из свежих помидоров и сладкого перца (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,3
54-3с	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,6	2,8	10,7	74,5
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур (180гр)	180	14,6	15,8	20,3	281,4
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	565	19,8	21,1	62,6	519,8
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,07	3,16	
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
454	Пирожок с повидлом (50гр)	50	4,1	4,7	28,3	171,4
	Итого за Полдник	230	4,3	4,7	35,8	202,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,09	8,33	
	Итого за день	1350	35,5	37,6	162,5	1129,1
	Неделя 2 Вторник					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
54-2о	Омлет с зеленым горошком (150гр)	150	13	12,4	8,3	197,3
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	358	16,5	15	24,5	299,1
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,91	1,48	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
54-2з	Салат из свежих огурцов (40гр)	40	0,3	2	1	23,6
54-31с	Суп рыбный "Уха" (150/30гр)	180	7,3	2,5	10,3	93,3
54-1г	Макароны отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
54-6м	Биточки мясные (60гр)	60	10,1	8,4	5,2	137,1
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	580	24	16,8	66,7	515,4
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,7	2,78	
	Полдник					
469	Булочка с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
Пром.	Кисломолочная продукция "Снежок"	150	4,1	3,8	16,2	114,8
	Итого за Полдник	200	7,7	7,4	38,9	253,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	5,05	
	Итого за день	1238	49,6	39,7	150,3	1158,3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка творожная со сгущенным молоком (130/20гр)	150	24,5	8,1	23,1	263,4
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	26,1	8,3	32,9	311,1
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,32	1,26	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6

	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов (40гр)	40	0,4	2,1	1,4	25,7
86	Суп "Бабушкин" (150гр)	150	4,8	4,9	7,9	94,7
54-11г	Картофельное пюре (130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
54-11р	Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (70/15гр)	85	9,7	3,2	7,9	98,8
54-5хн	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2	30,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	605	21,4	15,1	63,6	475
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,71	2,97	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,9	29,8	166,3
	Итого за Полдник	220	3	3,9	45,5	229,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,3	15,17	
	Итого за день	1375	51,5	27,5	162,2	1101,9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша молочная манная (150гр)	150	4,5	4,9	15,8	125
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	14,6	12,2	36,2	312,2
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	2,48	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
54-3з	Салат из свежих помидоров (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной (150/5гр)	155	1,2	2,7	5,4	50,6
54-11м	Плов из мяса говядины (160гр)	160	13,8	11,9	23,9	257,7
Пром.	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7

	Итого за Обед	555	19,8	17,5	67,9	506,4
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,88	3,43	
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
458	Ватрушка с творогом (70гр)	70	9,2	6,6	30,2	216,4
	Итого за Полдник	220	9,3	6,6	35,8	239,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,71	3,85	
	Итого за день	1275	45,1	36,8	160,1	1149
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-20к	Каша молочная гречневая (150гр)	150	5,3	5,2	17,1	136,8
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	355	10,2	11,6	38,3	298,1
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,14	3,75	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке (40гр)	40	0,3	0	1	5,6
134	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (150/5гр)	155	2,9	3,9	10,8	89,8
54-21г	Гороховое пюре (120гр)	120	11, 2	4,2	26,2	187,5
54-2м	Мясо тушеное с соусом (50/20гр)	70	10, 8	10,2	1,8	142,5
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	575	28,3	18,7	70,1	562,9
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,66	2,48	
	Полдник					
10-2	Батон запеченный с сыром (50гр)	50	3,9	5,5	18,8	140,4
394	Молоко кипяченое (150гр)	150	4,1	3,3	6,6	72,3
	Итого за Полдник	200	8	8,8	25,4	212,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,1	3,18	
	Итого за день	1230	47,9	39,6	154	1164,4

	Неделя 3 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-13к	Каша молочная пшеничная (150гр)	150	5,2	4,9	18,6	139,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	355	9,7	10,9	39	292,8
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,12	4,02	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Итого за Второй завтрак	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,24	8,86	
	Обед					
54-4з	Салат из свежих помидоров и сладкого перца (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,3
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,5	2,8	11,7	78,3
54-9г	Овощное рагу (130гр)	130	2	2,9	10,8	77,2
54-22м	Суфле из мяса кур (70гр)	70	15,4	17,7	2,8	232,3
Пром.	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7	38,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	585	22,2	25,9	54,4	539,9
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,17	2,45	
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (150гр)	150	2,1	1,7	8,8	58,6
454-1	Пирожок с повидлом и морковью (60гр)	60	4,7	6	26,2	177,6
	Итого за Полдник	210	6,8	7,7	35	236,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,13	5,15	
	Итого за день	1380	40,8	45	147	1155,8
	Неделя 3 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
54-1о	Омлет натуральный (150гр)	150	15	15,2	2,7	207,1
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	358	18,5	17,8	18,9	308,9
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322

	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	1,02	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке (40гр)	40	0,3	0	1	5,6
54-26с	Суп овощной со сметаной (150/5гр)	155	1,6	2,8	8	63,3
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
746	Курник с мясным фаршем и картофелем (160гр)	160	14,3	12,3	42,9	339
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	525	17,8	15,3	72	497,6
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,86	4,04	
54-5хн	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2	30,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	610	19,6	12,6	70,4	472,6
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,64	3,59	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
54-16в	Крендель с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
	Итого за Полдник	230	3,6	3,6	38,4	201,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	10,67	
	Итого за день	1390	50,3	24,7	161,9	1071,5
	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-2к	Каша молочная кукурузная (150гр)	150	4,7	4,9	19	139,5
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
	Итого за Завтрак	355	8,9	10,7	39,2	289
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,2	4,4	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24,5	
	Обед					
54-3з	Салат из свежих помидоров (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,5

54-6с	Суп картофельный с клецками (150гр)	150	1,5	2,6	8,5	63,5
54-8г	Капуста тушеная (130гр)	130	2,7	6,3	7,3	96,6
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	8,1	7,3	7,7	128,6
54-6хн	Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	605	16,9	19	57,8	468,8
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,12	3,42	
	Полдник					
Пром.	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65
496	Сочник с творогом (60гр)	60	6,8	4,5	18,9	143,5
	Итого за Полдник	210	7,6	4,7	34,1	208,5
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,62	4,49	
	Итого за день	1370	34,2	35,2	150,7	1055,1
	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-19к	Вермишель молочная (150гр)	150	5,7	5,4	19,8	150,5
394	Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14,3	112,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	12,2	9,6	43,9	310,3
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,79	3,6	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-2з	Салат из свежих огурцов (40гр)	40	0,3	2	1	23,6
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гренками (150/20гр)	170	4,8	2,4	22,1	129,4
250	Рыба запеченная с картофелем (200гр)	200	13,9	8	19,4	205,4
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	590	21,3	12,8	67	468,6
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,6	3,15	
	Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,2	11,7	25,8	232,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3

	Итого за Полдник	220	6,3	11,7	31,4	256,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,86	4,98	
	Итого за день	1360	40,8	34,3	162,5	1121,6
	Неделя 4 Понедельник					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (150гр)	150	5,8	6	18,7	152,3
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	355	10,7	12,4	39,9	313,6
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,16	3,73	
	Второй завтрак					
р	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
ом.	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
54-4з	Салат из свежих помидоров и сладкого перца (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,3
80	Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (150/5гр)	155	1,9	2,9	10,8	77
54-8г	Капуста тушеная (120гр)	120	2,5	5,4	6,6	85,1
54-4м	Котлеты мясные (60гр)	60	10,1	8,4	5,2	137,1
Пром.	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7	38,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	575	18,5	19,4	55,7	470,9
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,05	3,01	
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (150гр)	150	2,1	1,7	8,8	58,6
454	Пирожок с повидлом (50гр)	50	4,1	4,7	28,3	171,4
	Итого за Полдник	200	6,2	6,4	37,1	230
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,03	5,98	
	Итого за день	1230	36,8	38,7	152,9	1105,2
	Неделя 4 Вторник					
	Завтрак					
54-4о	Омлет с сыром (150гр)	150	17,2	17,9	2,5	240,4
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	18,8	18,1	18,7	313,5
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,96	0,99	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке (40гр)	40	0,3	0	1	5,6
54-4с	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,6	2,8	9,1	67,4
54-1г	Макароны отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
54-5м	Котлеты из мяса кур (70гр)	70	15,3	15,5	5,3	221,6
5 4-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	575	24,2	22,4	69,2	574,7
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,93	2,86	
	Полдник					
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	180	6,1	4,5	9,9	104,6
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Полдник	210	8,4	7,4	32,2	229,3
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,88	3,83	
	Итого за день	1335	52,4	48,1	140,3	1204,1
	Неделя 4 Среда					
	Завтрак					
54-4т	Суфле творожное со сгущенным молоком (130/20гр)	150	22,3	9,1	23,2	263,7
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	350	23,9	9,3	33	311,4
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,39	1,38	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов (40гр)	40	0,4	2,1	1,4	25,7
54-5с	Суп с мясными фрикадельками (150/15гр)	165	4,5	4,1	9,9	94,5
133	Картофель тушеный (120гр)	120	2,3	4,8	17,4	122
54-8р	Суфле из рыбы (70гр)	70	11	5,5	3,4	106,9
54-5хн	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2	30,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	585	21,1	17	57	465,4
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,81	2,7	
	Полдник					
Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
469	Булочка с присыпкой (50гр)	50	3,9	5	21,7	147,7
	Итого за Полдник	230	3,9	5	37,4	210,6
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,28	9,59	
	Итого за день	1365	49,9	31,5	147,6	1074
	Неделя 4 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша молочная манная (150гр)	150	4,5	4,9	15,8	125
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	14,6	12,2	36,2	312,2
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	2,48	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
54-3з	Салат из свежих помидоров (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,5
135	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	150	1,5	2,1	8,4	58,6
54-12м	Плов из мяса кур (160гр)	160	15,4	17,8	20,4	303,8
54-6хн	Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	550	21,1	22,7	60,6	530,8
	Рекомендуемая величина		14,7	16,4 5	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,08	2,87	
	Полдник					

10-2	Батон запеченный с сыром (50гр)	50	3,9	5,5	18,8	140,4
394	Молоко кипяченое (150гр)	150	4,1	3,3	6,6	72,3
	Итого за Полдник	200	8	8,8	25,4	212,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,1	3,18	
	Итого за день	1250	45,1	44,2	142,4	1146,4
	Неделя 4 Пятница					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
54-16к	Каша молочная «Дружба» (150гр)	150	5,5	5,2	22,7	159,3
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	Итого за Завтрак	355	10,4	11,6	43,9	320,6
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,12	4,22	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,36	14,43	
	Обед					
54-2з	Салат из свежих огурцов (40гр)	40	0,3	2	1	23,6
54-34с	Суп с рыбными фрикадельками (150/15гр)	165	4,1	1,8	9,9	72,5
54-9м	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (180гр)	180	13,1	13	18,1	241,4
Пром.	Кисель витаминизированный (150гр)	150	0	0	12,8	51,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	585	21	17,4	63,5	494,4
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,83	3,02	
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	12,2	25	216,4
	Итого за Полдник	220	1,8	12,2	32,5	247,1
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	6,78	18,06	
	Итого за день	1260	34,6	41,7	160,1	1152,8
54-5хн	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2	30,3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	610	19,6	12,6	70,4	472,6
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,64	3,59	
	Полдник					

Пром.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
54-16в	Крендель с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
	Итого за Полдник	230	3,6	3,6	38,4	201,2
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	10,67	
	Итого за день	1390	50,3	24,7	161,9	1071,5