

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Детский сад Мозаика

М.А. Байдашина

« 09 » декабря 2022 г

Меню Ясли 2023 г 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	10	2.3	3	0	35.8
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9.7	11.4	4.7	160.5
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	360	16.6	17.2	23.7	316.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	1.43	
	Второй завтрак					
29-08-хн	Сок яблочный	170	0.9	0.2	17.2	73.6
	Итого за Второй завтрак	170	0.9	0.2	17.2	73.6
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	19.11	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
33	Салат из свежих помидор с зеленью	30	0.3	2.1	1.2	24.6
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	150	5.4	4.9	10.2	107
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2.2	4.4	14.5	106.9
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8.7	6.1	7.8	121.3
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	530	20.3	20.1	68.5	537.6
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	3.37	
	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	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.62	
	Ужин					
29/08-фрукт	Груши свежие	95	0.4	0.3	9.8	43.2
54-1г	Макароны отварные	110	3.9	4	24	148.1

54-2м-2020	1 уляш 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
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	425	14.4	13	50.3	376.4
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.49	
	Итого за день	1685	59.9	58.5	187.6	1518.9
	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
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	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	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	4.87	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Апельсиновый	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	66.4-73.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	20.88	
	Обед					
103	Винегрет с зелёным горошком	30	0.4	2.3	2	30.4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6.5	4.5	10.4	108.4
54-6г-2020	Рис отварной	110	2.6	4	26.7	153.1
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	50	7.4	3.7	5.1	83.3
54-11хн-2020	Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	540	20.3	15.2	66.8	485.1
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.29	
	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	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.42	
	Ужин					
06.05/2-фрукты-	Мандарины свежие	95	0.7	0.2	6.5	30.3
123	Вареники ленивые	160	26.2	9	17.4	255.9
54-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	425	28.6	9.5	42.9	371
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	1.5	
	Итого за день	1665	66.3	39.8	196.7	1409.5
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
30/08-молоко	Молоко сгущенное (порционное)	10	0.7	0.9	5.6	32.7
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная	130	3.8	3	21.4	128.1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	350	8.3	5.5	49.4	280.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	5.95	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный	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	66.4-73.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	58.33	
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	30	0.2	0.9	0.8	12.3
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	150	5	6.3	6.7	103.5
15	Говядина или оленина, тушеная с картофелем	160	10.9	13.9	14.1	225.4
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	550	20.7	22	56.2	505.4
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	2.71	
	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	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.2	
	Ужин					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	95	0.4	0.4	9.3	42.2
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	160	15.3	10	30.8	274.7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	4.3	18.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	425	17.4	10.6	54.2	382
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.11	
	Итого за день	1675	54.3	44	209.2	1449.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к-2022	Каша "Дружба" 2 вариант	150	3.1	2.9	16.9	105.9
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	365	11.2	10.1	35.9	279.5

	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.21	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	170	0.9	0.2	17.2	73.6
	Итого за Второй завтрак		170	0.9	0.2	17.2
	Итого за Второй завтрак				17.2	73.6
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	19.11	
	Обед					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
54-6з-2022	Салат из белокочанной капусты с помидорами, огурцами и зеленью	30	0.7	3.3	1.1	37.1
54-21г-2020	Горошница со сливочным маслом	110	10.6	3.6	24.8	174.4
348	Суп-лапша домашняя с курицей	150	11.9	11	8.4	180
54-5м-2020	Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед		530	35.7	20.6	67.4
	Итого за Обед				67.4	598
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	1.89	
	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
	Итого за Полдник				27.9	215.1
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.62	
	Ужин					
29/08-фрукт	Груши свежие	95	0.4	0.3	9.8	43.2
100/5-2022	Каша пшеничная вязкая	110	3.7	4	22	138.3
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
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин		425	15.6	12.5	46.4
	Итого за Ужин				46.4	359.6
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.97	
	Итого за день		1690	71.1	51.4	194.8
	Итого за день				194.8	1525.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	15	0.1	0	10.8	43.4
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	150	3.7	4.2	13.7	106.7
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	25	2	0.3	12.3	59.4
	Итого за Завтрак		370	8.8	7.1	46
	Итого за Завтрак				46	281.9
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	5.23	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Апельсиновый	150	0.8	0.1	16.7	71.1
	Итого за Второй завтрак		150	0.8	0.1	16.7
	Итого за Второй завтрак				16.7	71.1
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.6

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.13	20.88	
	Обед					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	30	1.2	4.8	3.9	63.6
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью и олеиновой	150	5.5	4.9	10.8	109.3
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	110	4.4	3.2	19.1	122.5
64/1-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина)	50	8.6	9.2	4.3	134.1
1013	Соус красный основной №2	30	0.9	2.3	2.8	35.7
54-11хн	Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	560	23.3	25	60.2	558
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.07	2.58	
	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	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.42	
	Ужин					
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	95	0.7	0.2	6.5	30.3
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	130	19.8	10.1	12.5	219.8
54-23хн	Кисель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Ужин	400	22.6	10.6	40.5	346.6
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	1.79	
	Итого за день	1680	62.8	50.5	188.4	1456.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
30/08-молоко	Молоко сгущенное (порционное)	10	0.7	0.9	5.6	32.7
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая с тыквой	150	4	4.9	20.7	142.8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	360	7.7	7.3	43.8	271.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	5.69	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный	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	66.4-73.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	58.33	
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	30	0.3	1.5	1.1	19.7

3/2022	Суп Волна с олениной и зеленью	150	6.5	5.5	9	111
205/2	Рис пикантный	110	2.5	1.9	18.9	102.7
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
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
110	Хлеб Витаминизированный	20	1.7	1.3	10.9	62.2
	Итого за Обед	550	21	14.6	67.8	486.2
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	3.23	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	170	5.8	4.3	9.4	98.8
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Полдник	200	7.6	5.7	31.9	208.6
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.2	
	Ужин					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	95	0.4	0.4	9.3	42.2
54-1г	Макаронны 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
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	435	13.4	8.2	51.8	334.5
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.87	
	Итого за день	1695	50	36	212.8	1373.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная 2 вариант	150	4	3.5	18.9	122.9
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	360	10.9	9.3	37.9	278.6
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.48	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	170	0.9	0.2	17.2	73.6
	Итого за Второй завтрак	170	0.9	0.2	17.2	73.6
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	19.11	
	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
107-хлеб-2022	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	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.5	
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	170	4.9	4.3	6.8	85.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Полдник	200	7.2	7.2	29.1	209.9
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	4.04	
	Ужин					
29/08-фрукт	Груши свежие	95	0.4	0.3	9.8	43.2
100/5-2022	Каша пшеничная вязкая	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
106-хлеб-2022	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	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	4.49	
	Итого за день	1705	55.6	42.4	201.3	1407.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
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
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	350	9.2	7.1	49	296.4
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	5.33	
	Второй завтрак					
11/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Апельсиновый	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	66.4-73.6
	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 олениной	150	5.3	5.9	8.3	107.3
54-6г-2020	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
107-хлеб-2022	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	464.5-515.5
	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	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.42	
	Ужин					
06.05/2-фрукты-	Мандарины свежие	95	0.7	0.2	6.5	30.3
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
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	445	11.7	14	46.2	358
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.2	3.95	
	Итого за день	1705	49.5	46	198.2	1406
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
30/08-молоко	Молоко сгущенное (порционное)	10	0.7	0.9	5.6	32.7
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11.3	5.5	13.3	148
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	360	15	7.9	36.4	276.4
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	2.43	
	Второй завтрак					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный	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	66.4-73.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	58.33	
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	30	0.2	0.9	0.8	12.3
81	Суп картофельный с горохом и олениной	150	5.7	4.9	10.9	110.3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	160	16	15.5	13.7	258.3
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	530	25	22	50.2	498.2
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.01	
	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	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.2	
	Ужин					
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	95	0.4	0.4	9.3	42.2
54-1г	Макароны отварные	120	4.2	4.4	26.2	161.6

54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	4.3	18.2
106-хлеб-2022	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	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	5.03	
	Итого за день	1675	58.4	44.8	188.8	1390.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшеничная 2 вариант	150	4.6	3.9	19	129.7
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	360	11.5	9.7	38	285.4
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3.3	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	170	0.9	0.2	17.2	73.6
	Итого за Второй завтрак	170	0.9	0.2	17.2	73.6
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	19.11	
	Обед					
33	Салат из свежих помидор с зеленью	30	0.3	2.1	1.2	24.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	150	5	5.6	10.9	113.8
54-10м-2020	Капуста тушеная с олениной	160	18.2	12.7	7.5	216.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	530	26.5	20.9	46	477
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	1.74	
	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	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.62	
	Ужин					
06.05/3-фрукты-2022	Виноград свежий	95	0.6	0.6	14.6	65.9
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
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	425	18.5	6.6	61.3	378.8
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.36	3.31	
	Итого за день	1685	65.1	45.4	190.4	1429.9

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	358.5	10.85	8.85	40.54	284.88
Средние показатели за Второй завтрак	158	0.69	0.17	17.14	72.64
Средние показатели за Обед	543	23.7	19.36	60.36	510.35
Средние показатели за Полдник	200	7.5	7.14	28.35	207.89
Средние показатели за Ужин	426.5	16.56	10.36	50.43	360.94

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	25.45
Витамин В1(мг)	0.34
Витамин В2(мг)	0.42
Витамин А(мкг рет.экв)	350.31

Кальций(мг)	314.87
Фосфор(мг)	88.7
Магний(мг)	101.44
Железо(мг)	4.97
Калий(мг)	404.72
Йод(мкг)	60.15
Селен(мкг)	36.18