Меню Ясли 2023 г весенне-летний

Возрастная категория:от 1 до 3 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

M. norrows	I I a a parez a ferrar a	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
№ рецептуры	Название блюда	Γ.	Γ.	Γ.	Г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-2o	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					
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
54-15/1c-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 кипяченное	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	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
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	150	4.1	4.2	13.3	107.3
изде	елиями					
	ейный напиток с молоком	160	3.1	2.8	8.9	72.9
	он (нарезка)	25	2	0.3	12.3	59.4
	го за Завтрак	350	9.3	7.3	45.3	283
	омендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	оцентное соотношение БЖУ		1	0.78	4.87	
	рой завтрак					
11/08/2022-хн Напи Апел	иток сокосодержащий льсиновый	150	0.8	0.1	16.7	71.1
Ито	го за Второй завтрак	150	0.8	0.1	16.7	71.1
Рек	омендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-73.6
Про	оцентное соотношение БЖУ		1	0.13	20.88	
Обе	Д					
103 Вине	егрет с зелёным горошком	30	0.4	2.3	2	30.4
	из овощей с фрикадельками ными	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 Котл	пета рыбная Любительская	50	7.4	3.7	5.1	83.3
54-11хн-2020 Ком	пот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5
107-хлеб-2022 Хлеб	б ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Ито	го за Обед	540	20.3	15.2	66.8	485.1
Реко	омендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
Про	центное соотношение БЖУ		1	0.75	3.29	
Пол	ідник					
279 Було	очка "Осенняя"	40	2.7	3.7	18.3	117.9
Пром. Ряж	енка 2.5%	160	4.6	4	6.7	81.4
Ито	го за Полдник	200	7.3	7.7	25	199.3
Рек	омендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-220.9
Про	оцентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.42	
Ужи	ин					
06.05/2-фрукты-2022 Ман	дарины свежие	95	0.7	0.2	6.5	30.3
123 Bape	еники ленивые	160	26.2	9	17.4	255.9
	ель из смородины	150	0.2	0.1	9.2	37.9
106-хлеб-2022 Хлеб	б пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Ито	го за Ужин	425	28.6	9.5	42.9	371
Рекс	омендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-368.2
	оцентное соотношение БЖУ		1	0.33	1.5	
	го за день	1665	66.3	39.8	196.7	1409.5
	еля 1 Среда					
	трак					
100/00	око сгущенное (порционное)	10	0.7	0.9	5.6	32.7
				1		
54-1к-2022	а жидкая молочная кукурузная риант	130	3.8	3	21.4	128.1
54-1к-2022 Каш 54-4гн-2020 Чай	а жидкая молочная кукурузная	130 180	3.8	3 1.3	21.4 7.7	48.2
54-1к-2022 Каш 54-4гн-2020 Чай	а жидкая молочная кукурузная риант					
54-1к-2022 Каш 2 вар 54-4гн-2020 Чай 29/08-хлеб Бато	а жидкая молочная кукурузная риант с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7 14.7 49.4	48.2 71.2 280.2
54-1к-2022 Каш 2 вај 54-4гн-2020 Чай 29/08-хлеб Бато Ито	а жидкая молочная кукурузная риант с молоком и сахаром он (нарезка)	180	1.4	1.3	7.7 14.7	48.2 71.2
54-1к-2022 Каш 2 вај 54-4гн-2020 Чай 29/08-хлеб Бато Ито Реко Про	на жидкая молочная кукурузная риант с молоком и сахаром он (нарезка) ого за Завтрак	180	1.4 2.4 8.3	1.3 0.3 5.5	7.7 14.7 49.4	48.2 71.2 280.2

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
54-2c-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
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	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.	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					
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	160	15.3	10	30.8	274.7
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	95	0.4	0.4	9.3	42.2
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	l	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					
54-13	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	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

348	Суп-лапша домашняя с курицей	150	11.9	11	8.4	180
54-21r-2020	Горошница со сливочным маслом	110	10.6	3.6	24.8	174.4
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
107 83100 2022	Итого за Обед	530	35.3	19.4	67.5	585.5
	Рекомендуемая величина	330	14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	1.91	404.5-515.5
	Полдник	Τ		0.55	1.31	
260	Молоко кипяченное	150	4.1	4.2	6.4	80
284	Булочка "Российская"	50	3.6	3.8	21.5	135.1
204	Итого за Полдник	200	7.7	8	27.9	215.1
	Рекомендуемая величина	200	6.3	7.05	30.45	199.1-220.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.62	199.1-220.9
	Ужин	1		1.04	3.02	
20/09 day		95	0.4	0.3	9.8	43.2
29/08-фрукт	Груши свежие Каша пшеничная вязкая	110	3.7	4	22	138.3
100/5-2022 54-23м-2020		_	9.9	8	0	111.1
54-25м-2020	Пюре из отварной говядины	50				<u> </u>
	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	359.6
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-368.2
	Процентное соотношение БЖУ	1.000	1	0.8	2.97	4540.0
	Итого за день	1690	70.7	50.2	194.9	1513.3
	Неделя 1 Пятница					
200 2022	Завтрак	1.5	0.1		10.0	42.4
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	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	450	0.0	0.1	16.7	71.1
İ	Апельсиновый	150	0.8	0.1	10.7	
	Апельсиновый Итого за Второй завтрак					
	Итого за Второй завтрак	150 150	0.8	0.1	16.7	71.1
	Итого за Второй завтрак Рекомендуемая величина			0.1 2.35	16.7 10.15	
	Итого за Второй завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ		0.8 2.1	0.1	16.7	71.1
	Итого за Второй завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Обед	150	0.8 2.1 1	0.1 2.35 0.13	16.7 10.15 20.88	71.1 66.4-73.6
62	Итого за Второй завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ		0.8 2.1	0.1 2.35	16.7 10.15	71.1
	Итого за Второй завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Обед Салат из свеклы, с черносливом,	150	0.8 2.1 1	0.1 2.35 0.13	16.7 10.15 20.88	71.1 66.4-73.6
62	Итого за Второй завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Обед Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком Суп картофельный с фасолью и олениной	30	0.8 2.1 1	0.1 2.35 0.13	16.7 10.15 20.88	71.1 66.4-73.6 63.6
62 54-9c-2020	Итого за Второй завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Обед Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком Суп картофельный с фасолью и олениной Каша гречневая вязкая Котлета мясо-картофельная по-	30 150	0.8 2.1 1 1.2 5.5	0.1 2.35 0.13 4.8 4.9	16.7 10.15 20.88 3.9 10.8	71.1 66.4-73.6 63.6 109.3
62 54-9c-2020 54-4г-2023 64/1-9мясо-2022	Итого за Второй завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Обед Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком Суп картофельный с фасолью и олениной Каша гречневая вязкая Котлета мясо-картофельная похлыновски (говядина)	30 150 110 50	0.8 2.1 1 1.2 5.5 4.4 8.6	0.1 2.35 0.13 4.8 4.9 3.2 9.2	16.7 10.15 20.88 3.9 10.8 19.1 4.3	71.1 66.4-73.6 63.6 109.3 122.5 134.1
62 54-9c-2020 54-4r-2023	Итого за Второй завтрак Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Обед Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком Суп картофельный с фасолью и олениной Каша гречневая вязкая Котлета мясо-картофельная по-	30 150 110	1.2 5.5 4.4	0.1 2.35 0.13 4.8 4.9	16.7 10.15 20.88 3.9 10.8 19.1	71.1 66.4-73.6 63.6 109.3 122.5

	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			1.07	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
54-25.1ĸ-2020	Каша жидкая молочная рисовая с	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
20/00 8100	Итого за Завтрак	360	7.7	7.3	43.8	271.2
	Рекомендуемая величина	300	8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	5.69	203.1 231.0
	Второй завтрак		_	0.55	3.03	
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	100	2.1	2.35	10.15	66.4-73.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	58.33	33.1 73.3
	Обед		_	0.07	30.33	
54-53-2020	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
	Рыба тушеная в томате с овощами					
54-11p	(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	20	1.7	1.3	10.9	62.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	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.	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
54-25м-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					
54-13	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
20,00 13100	Итого за Завтрак	360	10.9	9.3	37.9	278.6
	Рекомендуемая величина	300	8.4	9.4	40.6	265.4-294.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.48	203.1 23 1.0
	Второй завтрак		_	0.03	3,10	
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	1 2,0	2.1	2.35	10.15	66.4-73.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	19.11	3311 / 313
	Обед		_	0,		
54-133	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	13	53.4
54-7c-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
107 8300 2022	Итого за Обед	550	23.7	16.1	59.2	476.8
	Рекомендуемая величина	330	14.7	16.45	71.05	464.5-515.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.68	2.5	101.0 010.0
	Полдник		_	0.00		
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Кефир 2.5%	170	4.9	4.3	6.8	85.2
TIPOM.	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		_	_	2,01	
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-2022	Мандарины свежие	95	0.7	0.2	6.5	30.3
448	Картофель тушенный	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	1700	10.0	10	100.2	1100
	Завтрак					
30/08-молоко	Молоко сгущенное (порционное)	10	0.7	0.9	5.6	32.7
54-7т - для детей с						
целиакией	Творожно-пшенная 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	150	5.7	4.9	10.9	110.3
01	олениной	130	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	88.0	2.01	
	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		4			
1	процентное соотношение виго	_	1	0.75	4.2	
	Ужин		1	0.75	4.2	
06.05-фрукты-2022	_	95	0.4	0.75	9.3	42.2
06.05-фрукты-2022 54-1г	Ужин	95 120				42.2 161.6
	Ужин Яблоки свежие		0.4	0.4	9.3	ļ
54-1г	Ужин Яблоки свежие Макароны отварные	120	0.4	0.4	9.3 26.2	161.6
54-1г 54-3м-2020	Ужин Яблоки свежие Макароны отварные Голубцы ленивые	120 50	0.4 4.2 4.2	0.4 4.4 4	9.3 26.2 3.2	161.6 65.3
54-1г 54-3м-2020 54-3гн-2020	Ужин Яблоки свежие Макароны отварные Голубцы ленивые Чай с лимоном и сахаром	120 50 150	0.4 4.2 4.2 0.2	0.4 4.4 4 0	9.3 26.2 3.2 4.3	161.6 65.3 18.2
54-1г 54-3м-2020 54-3гн-2020	Ужин Яблоки свежие Макароны отварные Голубцы ленивые Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный	120 50 150 20	0.4 4.2 4.2 0.2 1.5 10.5	0.4 4.4 4 0 0.2	9.3 26.2 3.2 4.3 9.8	161.6 65.3 18.2 46.9
54-1г 54-3м-2020 54-3гн-2020	Ужин Яблоки свежие Макароны отварные Голубцы ленивые Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Итого за Ужин	120 50 150 20	0.4 4.2 4.2 0.2 1.5 10.5	0.4 4.4 4 0 0.2 9	9.3 26.2 3.2 4.3 9.8 52.8	161.6 65.3 18.2 46.9 334.2
54-1г 54-3м-2020 54-3гн-2020	Ужин Яблоки свежие Макароны отварные Голубцы ленивые Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Итого за Ужин Рекомендуемая величина	120 50 150 20	0.4 4.2 4.2 0.2 1.5 10.5	0.4 4.4 4 0 0.2 9	9.3 26.2 3.2 4.3 9.8 52.8 50.75	161.6 65.3 18.2 46.9 334.2
54-1г 54-3м-2020 54-3гн-2020	Ужин Яблоки свежие Макароны отварные Голубцы ленивые Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Итого за Ужин Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ	120 50 150 20 435	0.4 4.2 4.2 0.2 1.5 10.5	0.4 4.4 4 0 0.2 9 11.75 0.86	9.3 26.2 3.2 4.3 9.8 52.8 50.75 5.03	161.6 65.3 18.2 46.9 334.2 331.8-368.2
54-1г 54-3м-2020 54-3гн-2020	Ужин Яблоки свежие Макароны отварные Голубцы ленивые Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Итого за Ужин Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Итого за день	120 50 150 20 435	0.4 4.2 4.2 0.2 1.5 10.5	0.4 4.4 4 0 0.2 9 11.75 0.86	9.3 26.2 3.2 4.3 9.8 52.8 50.75 5.03	161.6 65.3 18.2 46.9 334.2 331.8-368.2
54-1г 54-3м-2020 54-3гн-2020	Ужин Яблоки свежие Макароны отварные Голубцы ленивые Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Итого за Ужин Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Итого за день Неделя 2 Пятница	120 50 150 20 435	0.4 4.2 4.2 0.2 1.5 10.5	0.4 4.4 4 0 0.2 9 11.75 0.86	9.3 26.2 3.2 4.3 9.8 52.8 50.75 5.03	161.6 65.3 18.2 46.9 334.2 331.8-368.2
54-1г 54-3м-2020 54-3гн-2020 106-хлеб-2022	Ужин Яблоки свежие Макароны отварные Голубцы ленивые Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Итого за Ужин Рекомендуемая величина Процентное соотношение БЖУ Итого за день Неделя 2 Пятница Завтрак	120 50 150 20 435	0.4 4.2 4.2 0.2 1.5 10.5 1 58.4	0.4 4.4 0 0.2 9 11.75 0.86 44.8	9.3 26.2 3.2 4.3 9.8 52.8 50.75 5.03 188.8	161.6 65.3 18.2 46.9 334.2 331.8-368.2

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					
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
54-15c-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 кипяченное	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	23.66	19.24	60.37	509.1
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)	24.95
Витамин В1(мг)	0.34
Витамин В2(мг)	0.42
Витамин А(мкг рет.экв)	348.29

Кальций(мг)	314.28
Фосфор(мг)	88.12
Магний(мг)	100.96
Железо(мг)	4.95
Калий(мг)	404.72
Йод(мкг)	59.68
Селен(мкг)	36.17