

# Оренбургская область - вариант 2 (7-1лет) МУП "Новосергиевка АКВА 28.08.2023г."

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность      |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
|             |  | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал              |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>              |             |             |             |              |                   |
|             | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |                   |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 10          | 2.3         | 3           | 0            | 35.8              |
| 54-2к       | Каша вязкая молочная кукурузная          | 200         | 7.2         | 9.2         | 44           | 287.8             |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                            | 200         | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8              |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 25          | 1.9         | 0.2         | 12.3         | 58.6              |
| Пром.       | Мандарин                                 | 100         | 0.8         | 0.2         | 7.5          | 35                |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2              |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>555</b>  | <b>13.7</b> | <b>12.8</b> | <b>76.9</b>  | <b>478.2</b>      |
|             | <b>Рекомендуемая величина</b>            |             | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>    | <b>470-675.6</b>  |
|             | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        |             | <b>1</b>    | <b>0.93</b> | <b>5.61</b>  |                   |
|             | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |                   |
| 54-13з      | Салат из свеклы отварной                 | 100         | 1.3         | 4.5         | 7.6          | 76.1              |
| 54-4с       | Рассольник домашний                      | 250         | 5.7         | 7.1         | 14.5         | 145.1             |
| 54-27м      | Капуста тушеная с мясом птицы            | 240         | 20.2        | 9.9         | 12.5         | 219.6             |
| 54-3хн      | Компот из чернослива                     | 200         | 0.5         | 0.2         | 19.4         | 81.3              |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2             |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3              |
|             | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>880</b>  | <b>34.1</b> | <b>22.6</b> | <b>92</b>    | <b>707.6</b>      |
|             | <b>Рекомендуемая величина</b>            |             | <b>23.1</b> | <b>23.7</b> | <b>100.5</b> | <b>705-1036.4</b> |
|             | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        |             | <b>1</b>    | <b>0.66</b> | <b>2.7</b>   |                   |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>1435</b> | <b>47.8</b> | <b>35.4</b> | <b>168.9</b> | <b>1185.8</b>     |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                  |             |             |             |              |                   |
|             | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |                   |
| 54-18з      | Салат из свеклы с черносливом            | 50          | 0.7         | 2.7         | 6.5          | 53.1              |
| 54-11г      | Картофельное пюре                        | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4             |
| 54-25м      | Курица тушеная с морковью                | 90          | 12.7        | 5.2         | 4            | 113.7             |
| 54-21гн     | Какао с молоком                          | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4             |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9              |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2              |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>530</b>  | <b>24</b>   | <b>17.1</b> | <b>59.3</b>  | <b>487.7</b>      |
|             | <b>Рекомендуемая величина</b>            |             | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>    | <b>470-675.6</b>  |
|             | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        |             | <b>1</b>    | <b>0.71</b> | <b>2.47</b>  |                   |
|             | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |                   |
| 54-11з      | Салат из моркови и яблок                 | 80          | 0.7         | 8.1         | 5.7          | 99                |
| 54-2с       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200         | 4.7         | 5.7         | 10.1         | 110.4             |
| 54-6г       | Рис отварной                             | 150         | 3.6         | 4.8         | 36.4         | 203.5             |
| 54-14р      | Котлета рыбная любительская (минтай)     | 90          | 11.5        | 3.7         | 5.5          | 101               |
| 54-5соус    | Соус молочный натуральный                | 30          | 1.1         | 2.2         | 2.9          | 35.7              |
| 54-32хн     | Компот из свежих яблок                   | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6              |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3              |

|        |  |             |             |             |              |                   |
|--------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| Пром.  | Хлеб ржаной                                      | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2              |
|        | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>810</b>  | <b>26.1</b> | <b>25.2</b> | <b>95.3</b>  | <b>712.7</b>      |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                    |             | <b>23.1</b> | <b>23.7</b> | <b>100.5</b> | <b>705-1036.4</b> |
|        | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>                |             | <b>1</b>    | <b>0.97</b> | <b>3.65</b>  |                   |
|        | <b>Итого за день</b>                             | <b>1340</b> | <b>50.1</b> | <b>42.3</b> | <b>154.6</b> | <b>1200.4</b>     |
|        | <b>Неделя 1 Среда</b>                            |             |             |             |              |                   |
|        | <b>Завтрак</b>                                   |             |             |             |              |                   |
| 54-1о  | Омлет натуральный                                | 200         | 16.9        | 24          | 4.3          | 300.7             |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром                          | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9              |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9              |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                      | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2              |
| Пром.  | Яблоко   | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4              |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>540</b>  | <b>21.7</b> | <b>25.9</b> | <b>39.2</b>  | <b>477.1</b>      |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                    |             | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>    | <b>470-675.6</b>  |
|        | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>                |             | <b>1</b>    | <b>1.19</b> | <b>1.81</b>  |                   |
|        | <b>Обед</b>                                      |             |             |             |              |                   |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60          | 1.7         | 4.3         | 6.2          | 70.3              |
| 54-7с  | Суп картофельный с макаронными изделиями         | 200         | 5.2         | 2.8         | 18.5         | 119.6             |
| 54-5г  | Каша перловая рассыпчатая                        | 150         | 4.4         | 5.3         | 30.5         | 187.1             |
| 54-31м | Оладьи из печени по-кунцевски                    | 90          | 15.7        | 10.2        | 14           | 210.9             |
| 54-2хн | Компот из кураги                                 | 200         | 1           | 0.1         | 15.6         | 66.9              |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3              |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                      | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2              |
|        | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>760</b>  | <b>32.3</b> | <b>23.3</b> | <b>109.6</b> | <b>776.3</b>      |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                    |             | <b>23.1</b> | <b>23.7</b> | <b>100.5</b> | <b>705-1036.4</b> |
|        | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>                |             | <b>1</b>    | <b>0.72</b> | <b>3.39</b>  |                   |
|        | <b>Итого за день</b>                             | <b>1300</b> | <b>54</b>   | <b>49.2</b> | <b>148.8</b> | <b>1253.4</b>     |
|        | <b>Неделя 1 Четверг</b>                          |             |             |             |              |                   |
|        | <b>Завтрак</b>                                   |             |             |             |              |                   |
| 54-1г  | Запеканка из творога                             | 150         | 29.7        | 10.7        | 21.6         | 301.3             |
| 54-2гн | Чай с сахаром                                    | 200         | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8              |
| Пром.  | Мандарин   | 100         | 0.8         | 0.2         | 7.5          | 35                |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9              |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                      | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2              |
| Пром.  | Джем из абрикосов                                | 10          | 0.1         | 0           | 7.2          | 29                |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>500</b>  | <b>33.6</b> | <b>11.3</b> | <b>59.2</b>  | <b>473.2</b>      |
|        | <b>Рекомендуемая величина</b>                    |             | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>    | <b>470-675.6</b>  |
|        | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>                |             | <b>1</b>    | <b>0.34</b> | <b>1.76</b>  |                   |
|        | <b>Обед</b>                                      |             |             |             |              |                   |
| 54-7з  | Салат из белокочанной капусты                    | 65          | 1.6         | 6.6         | 6.8          | 92.9              |
| 54-8с  | Суп гороховый                                    | 200         | 6.7         | 4.6         | 16.3         | 133.1             |
| 54-11г | Картофельное пюре                                | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4             |
| 54-21м | Курица отварная                                  | 90          | 28.9        | 2.2         | 1            | 139.3             |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов                      | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81                |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3              |
| Пром.  | Хлеб ржаной                                      | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2              |
|        | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>765</b>  | <b>45.1</b> | <b>19.3</b> | <b>88.5</b>  | <b>707.2</b>      |

|          |  |             |             |              |                   |
|----------|--|-------------|-------------|--------------|-------------------|
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>            | <b>23.1</b> | <b>23.7</b> | <b>100.5</b> | <b>705-1036.4</b> |
|          | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        | <b>1</b>    | <b>0.43</b> | <b>1.96</b>  |                   |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1265</b> | <b>78.7</b> | <b>30.6</b>  | <b>147.7</b>      |
|          | <b>Неделя 1 Пятница</b>                  |             |             |              |                   |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |              |                   |
| 54-10г   | Картофель отварной в молоке              | 150         | 4.5         | 5.5          | 26.5              |
| 54-14р   | Котлета рыбная любительская (минтай)     | 90          | 11.5        | 3.7          | 5.5               |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный                | 30          | 1.1         | 2.2          | 2.9               |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3.9         | 2.9          | 11.2              |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1.5         | 0.2          | 9.8               |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 20          | 1.3         | 0.2          | 6.7               |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>510</b>  | <b>23.8</b> | <b>14.7</b>  | <b>62.6</b>       |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>            | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>    | <b>470-675.6</b>  |
|          | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        | <b>1</b>    | <b>0.62</b> | <b>2.63</b>  |                   |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |              |                   |
| 54-28з   | Свекла отварная дольками                 | 60          | 0.9         | 0.1          | 5.2               |
| 54-1с    | Щи из свежей капусты со сметаной         | 200         | 4.7         | 5.6          | 5.7               |
| 54-1г    | Макароны отварные                        | 175         | 6.2         | 5.7          | 38.3              |
| 54-16м   | Тефтели из говядины с рисом              | 90          | 13          | 13.2         | 7.3               |
| 54-32хн  | Компот из свежих яблок                   | 200         | 0.2         | 0.1          | 9.9               |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2.3         | 0.2          | 14.8              |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4          | 10                |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>785</b>  | <b>29.3</b> | <b>25.3</b>  | <b>91.2</b>       |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>            | <b>23.1</b> | <b>23.7</b> | <b>100.5</b> | <b>705-1036.4</b> |
|          | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        | <b>1</b>    | <b>0.86</b> | <b>3.11</b>  |                   |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1295</b> | <b>53.1</b> | <b>40</b>    | <b>153.8</b>      |
|          | <b>Неделя 2 Понедельник</b>              |             |             |              |                   |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |              |                   |
| 54-6к    | Каша вязкая молочная пшенная             | 200         | 8.3         | 10.1         | 37.6              |
| 54-21гн  | Какао с молоком                          | 200         | 4.7         | 3.5          | 12.5              |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 20          | 1.3         | 0.2          | 6.7               |
| Пром.    | Мандарин                                 | 100         | 0.8         | 0.2          | 7.5               |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1.5         | 0.2          | 9.8               |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>540</b>  | <b>16.6</b> | <b>14.2</b>  | <b>74.1</b>       |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>            | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>    | <b>470-675.6</b>  |
|          | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        | <b>1</b>    | <b>0.86</b> | <b>4.46</b>  |                   |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |              |                   |
| 54-8з    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60          | 1           | 6.1          | 5.8               |
| 54-3с    | Рассольник Ленинградский                 | 200         | 4.8         | 5.8          | 13.6              |
| 54-12м   | Плов с курицей                           | 200         | 27.2        | 8.1          | 33.2              |
| 54-2хн   | Компот из кураги                         | 200         | 1           | 0.1          | 15.6              |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2.3         | 0.2          | 14.8              |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4          | 10                |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>720</b>  | <b>38.3</b> | <b>20.7</b>  | <b>93</b>         |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>            | <b>23.1</b> | <b>23.7</b> | <b>100.5</b> | <b>705-1036.4</b> |
|          | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>        | <b>1</b>    | <b>0.54</b> | <b>2.43</b>  |                   |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1260</b> | <b>54.9</b> | <b>34.9</b>  | <b>167.1</b>      |

|          |  |             |             |             |              |                   |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
|          | <b>Неделя 2 Вторник</b>                          |             |             |             |              |                   |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |             |             |             |              |                   |
| 54-11з   | Салат из моркови и яблок                         | 60          | 0.5         | 6.1         | 4.3          | 74.3              |
| 54-1г    | Макароны отварные                                | 150         | 5.3         | 4.9         | 32.8         | 196.8             |
| 54-25м   | Курица тушеная с морковью                        | 90          | 12.7        | 5.2         | 4            | 113.7             |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром                          | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9              |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9              |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                      | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2              |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>540</b>  | <b>22.9</b> | <b>17.7</b> | <b>66.2</b>  | <b>516.8</b>      |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                    |             | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>    | <b>470-675.6</b>  |
|          | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>                |             | <b>1</b>    | <b>0.77</b> | <b>2.89</b>  |                   |
|          | <b>Обед</b>                                      |             |             |             |              |                   |
| 54-34з   | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60          | 1.7         | 4.3         | 6.2          | 70.3              |
| 54-10с   | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)       | 200         | 5.1         | 5.8         | 10.8         | 115.6             |
| 54-10г   | Картофель отварной в молоке                      | 150         | 4.5         | 5.5         | 26.5         | 173.7             |
| 54-14р   | Котлета рыбная любительская (минтай)             | 90          | 11.5        | 3.7         | 5.5          | 101               |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный                        | 40          | 1.4         | 3           | 3.8          | 47.7              |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов                      | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81                |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3              |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                      | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2              |
|          | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>800</b>  | <b>29</b>   | <b>22.9</b> | <b>97.4</b>  | <b>710.8</b>      |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                    |             | <b>23.1</b> | <b>23.7</b> | <b>100.5</b> | <b>705-1036.4</b> |
|          | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>                |             | <b>1</b>    | <b>0.79</b> | <b>3.36</b>  |                   |
|          | <b>Итого за день</b>                             | <b>1340</b> | <b>51.9</b> | <b>40.6</b> | <b>163.6</b> | <b>1227.6</b>     |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>                            |             |             |             |              |                   |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |             |             |             |              |                   |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке                     | 10          | 2.3         | 3           | 0            | 35.8              |
| 54-21к   | Каша вязкая молочная ячневая                     | 200         | 7.2         | 9.3         | 34.1         | 249               |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком                       | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86                |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9              |
| Пром.    | Яблоко   | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4              |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                      | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2              |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>550</b>  | <b>16.6</b> | <b>16</b>   | <b>71.6</b>  | <b>496.3</b>      |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                    |             | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>    | <b>470-675.6</b>  |
|          | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>                |             | <b>1</b>    | <b>0.96</b> | <b>4.31</b>  |                   |
|          | <b>Обед</b>                                      |             |             |             |              |                   |
| 54-7з    | Салат из белокочанной капусты                    | 100         | 2.5         | 10.1        | 10.4         | 143               |
| 54-2с    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной         | 250         | 5.9         | 7.1         | 12.7         | 138               |
| 54-27м   | Капуста тушеная с мясом птицы                    | 250         | 21          | 10.3        | 13           | 228.7             |
| 54-32хн  | Компот из свежих яблок                           | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6              |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                                   | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8              |
| Пром.    | Хлеб ржаной                                      | 40          | 2.6         | 0.5         | 13.4         | 68.3              |
|          | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>880</b>  | <b>35.2</b> | <b>28.4</b> | <b>79.1</b>  | <b>713.4</b>      |
|          | <b>Рекомендуемая величина</b>                    |             | <b>23.1</b> | <b>23.7</b> | <b>100.5</b> | <b>705-1036.4</b> |
|          | <b>Процентное соотношение БЖУ</b>                |             | <b>1</b>    | <b>0.81</b> | <b>2.25</b>  |                   |
|          | <b>Итого за день</b>                             | <b>1430</b> | <b>51.8</b> | <b>44.4</b> | <b>150.7</b> | <b>1209.7</b>     |

|         |                                   |             |             |             |              |                   |
|---------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
|         | <b>Неделя 2 Четверг</b>           |             |             |             |              |                   |
|         | <b>Завтрак</b>                    |             |             |             |              |                   |
| 54-27з  | Морковь отварная дольками         | 50          | 0.7         | 1.6         | 3.5          | 31.3              |
| 54-1о   | Омлет натуральный                 | 150         | 12.7        | 18          | 3.2          | 225.5             |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                     | 200         | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8              |
| Пром.   | Хлеб ржаной                       | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2              |
| Пром.   | Банан                             | 120         | 1.8         | 0.6         | 25.2         | 113.4             |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                    | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9              |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>560</b>  | <b>18.2</b> | <b>20.6</b> | <b>54.8</b>  | <b>478.1</b>      |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>     |             | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>    | <b>470-675.6</b>  |
|         | <b>Процентное соотношение БЖУ</b> |             | <b>1</b>    | <b>1.13</b> | <b>3.01</b>  |                   |
|         | <b>Обед</b>                       |             |             |             |              |                   |
| 54-13з  | Салат из свеклы отварной          | 60          | 0.8         | 2.7         | 4.6          | 45.7              |
| 54-9с   | Суп фасолевый                     | 200         | 6.8         | 4.6         | 14.4         | 125.9             |
| 54-11г  | Картофельное пюре                 | 190         | 3.9         | 6.7         | 25.1         | 176.5             |
| 54-18м  | Печень говяжья по-строгановски    | 90          | 15.1        | 14.3        | 6            | 212.8             |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром           | 200         | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9              |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3              |
| Пром.   | Хлеб ржаной                       | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2              |
|         | <b>Итого за Обед</b>              | <b>800</b>  | <b>31.1</b> | <b>29</b>   | <b>81.5</b>  | <b>710.3</b>      |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>     |             | <b>23.1</b> | <b>23.7</b> | <b>100.5</b> | <b>705-1036.4</b> |
|         | <b>Процентное соотношение БЖУ</b> |             | <b>1</b>    | <b>0.93</b> | <b>2.62</b>  |                   |
|         | <b>Итого за день</b>              | <b>1360</b> | <b>49.3</b> | <b>49.6</b> | <b>136.3</b> | <b>1188.4</b>     |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>           |             |             |             |              |                   |
|         | <b>Завтрак</b>                    |             |             |             |              |                   |
| 54-20к  | Каша жидкая молочная гречневая    | 240         | 8.6         | 6.9         | 32.1         | 224.8             |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром           | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9              |
| Пром.   | Мандарин                          | 100         | 0.8         | 0.2         | 7.5          | 35                |
| Пром.   | Джем из абрикосов                 | 15          | 0.1         | 0           | 10.8         | 43.4              |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                    | 35          | 2.7         | 0.3         | 17.2         | 82                |
| Пром.   | Хлеб ржаной                       | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2              |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>610</b>  | <b>15.1</b> | <b>8.7</b>  | <b>82.9</b>  | <b>470.3</b>      |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>     |             | <b>15.4</b> | <b>15.8</b> | <b>67</b>    | <b>470-675.6</b>  |
|         | <b>Процентное соотношение БЖУ</b> |             | <b>1</b>    | <b>0.58</b> | <b>5.49</b>  |                   |
|         | <b>Обед</b>                       |             |             |             |              |                   |
| 54-11з  | Салат из моркови и яблок          | 60          | 0.5         | 6.1         | 4.3          | 74.3              |
| 54-20с  | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 200         | 8.4         | 2.6         | 14.6         | 115.4             |
| 54-1г   | Макароны отварные                 | 150         | 5.3         | 4.9         | 32.8         | 196.8             |
| 54-23м  | Биточек из курицы                 | 90          | 17.2        | 3.9         | 12           | 151.8             |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов       | 200         | 0.4         | 0           | 19.8         | 80.8              |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                    | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9              |
| Пром.   | Хлеб ржаной                       | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2              |
|         | <b>Итого за Обед</b>              | <b>750</b>  | <b>35.3</b> | <b>18.1</b> | <b>103.3</b> | <b>717.2</b>      |
|         | <b>Рекомендуемая величина</b>     |             | <b>23.1</b> | <b>23.7</b> | <b>100.5</b> | <b>705-1036.4</b> |
|         | <b>Процентное соотношение БЖУ</b> |             | <b>1</b>    | <b>0.51</b> | <b>2.93</b>  |                   |
|         | <b>Итого за день</b>              | <b>1360</b> | <b>50.4</b> | <b>26.8</b> | <b>186.2</b> | <b>1187.5</b>     |

| <b>Итого за период</b>        | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Эн. ценность</b> |
|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Средние показатели за Завтрак | 543.5        | 20.62        | 15.9        | 64.68           | 484.66              |
| Средние показатели за Обед    | 795          | 33.58        | 23.48       | 93.09           | 717.53              |

| <b>Показатели</b>      | <b>Среднее значение за период</b> |
|------------------------|-----------------------------------|
| Витамин С(мг)          | 16.97                             |
| Витамин В1(мг)         | 0.09                              |
| Витамин В2(мг)         | 0.41                              |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 525                               |
| Кальций(мг)            | 49.94                             |
| Фосфор(мг)             | 61.44                             |
| Магний(мг)             | 16.61                             |
| Железо(мг)             | 1.86                              |
| Калий(мг)              | 215.78                            |
| Йод(мкг)               | 17.58                             |
| Селен(мкг)             | 9.51                              |