

Приказ № 30 от 02.04.2024г.

Возрастная категория от 1 до 3 лет. 1 завтрак 20%, 2 завтрак 5%, обед 35%, полдник 15%

1-я неделя

№п/к	Прием пищи	наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	С
			порции	всего				
1 День понедельник Завтрак								
213	Каша гречневая вязкая		150	4,5	6,1	23,7	171,6	0,4
573	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33	0
457	Чай с сахаром		180	0,15	0,08	7,1	29,2	0
	ИТОГО		360	6,59	9,98	43,17	292,3	0,4
2 Завтрак								
	Яблоко		100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
	ИТОГО		100	2,4	2,45	9,8	44	7
Обед								
26	Салат из свеклы отварной		30	0,4	1,8	1,8	36	0,5
115	Суп с клецками		150	4,5	1,4	16	54,7	2,8
328	Жаркое по - домашнему		160	8,2	13,6	19,9	236,1	11,5
495	Компот из смеси сухофруктов		150	0,5	0,08	15,5	64,6	0,15
573	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной		25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого		540	17,5	17,48	75,5	501,4	14,95
Полдник								
	Гребешок с повидлом		70	3,5	4,1	30,1	187	2,2
469	Молоко кипяченое		150	4,4	4	7	82,3	1
	Итого		220	7,9	8,1	37,1	269,3	3,2
	Итого за день		1220	34,39	38,01	165,57	1107	25,55
	Норма за день не менее 1100			28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
2 День вторник Завтрак								
279	Запеканка из творога		130	3	6,2	8	122,1	0
471	Сгущенное молоко		20	1,4	1,7	10,1	55,2	0,2
573	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло		7	0,02	0	4,5	18,7	0,03
460	Чай с молоком		180	2,5	2,2	10,6	72,3	0,5
	ИТОГО		362	8,82	10,3	45,5	326,8	0,73
2 Завтрак								
	Мандарин		100	2,2	2,55	11,1	78	39,9
	ИТОГО		100	2,2	2,55	11,1	78	39,9
Обед								
148	Овощи свежие (порциями)		30	0,2	0,03	0,5	3,3	1
98	Свекольник		150	4,9	4,2	16,3	95,2	4,8
263	Макаронник с мясом		150	6,1	11,8	26,3	291,6	0,2
460	Чай с лимоном		150	0,2	0,07	7,3	30,7	0,7
573	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной		25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого		530	15,3	16,7	72,7	530,8	6,7
Полдник								
	Плюшка Московская		70	6,4	7,8	20,1	166,6	0,4
484	Кисель из концентрата плодово-ягодный		150	0	0	11,2	45	0
	Итого		220	6,4	7,8	31,3	211,6	0,4
	Итого за день		1212	32,72	37,35	160,6	1147,2	47,73
	Норма за день не менее 1100			28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
3 День среда Завтрак								
235	Каша пшенная жидкая		150	2,5	8,5	24,3	156,2	0,95
573	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное		5	0,04	3,6	0,07	33	0
465	Кофейный напиток с молоком		180	2,1	1,9	10,4	67,9	0,53
	ИТОГО		360	6,54	14,2	47,07	315,6	1,48
2 Завтрак								
	Банан		100	2,2	2,6	16,4	91	10
	ИТОГО		100	2,2	2,6	16,4	91	10
Обед								

148	Овощи свежие (порциями)	30	0,2	0,03	0,5	3,3	1
123	суп с рыбными фрикадельками	150	4,5	1,4	16	54,7	2,8
333	Голубцы ленивые	50	5,5	4,6	11,1	141,2	3,6
377	Картофельное пюре	110	2,7	6	5,8	121	2,4
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,08	15,5	64,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	540	17,3	12,71	71,2	494,8	9,95
Полдник							
	Разборник	50	6,2	7,7	25,1	168,1	2,2
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	7,1	49,2	0
	Итого	200	6,35	7,78	32,2	217,3	2,2
	Итого за день	1200	32,39	37,29	166,87	1118,7	23,63
	Норма за день не менее 1100		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
4 День четверг Завтрак							
229	Каша "Дружба"	150	3,8	9,8	20,2	180,1	1
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	7	0,02	0	4,5	18,7	0,03
460	Чай с лимоном	180	0,2	0,07	7,3	30,7	0,7
	ИТОГО	362	5,92	10,07	44,3	288	1,73
2 Завтрак							
	Яблоко	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
	ИТОГО	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
Обед							
38	Салат картофельный	30	0,8	1,9	3	52,3	3,8
129	Суп с макаронными изделиями	150	1,8	4,5	17,4	93,2	2,3
371	Кнели из птицы с рисом	50	7,1	6,4	6,3	103,6	0
380	Капуста тушеная	110	2	3,4	7,6	69	7,7
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,08	15,5	64,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	ИТОГО	540	16,1	16,88	72,1	492,7	13,95
Полдник							
	Сочник с творогом	75	7,4	7,9	16,9	151	0,1
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	14	61	50,5
	Итого	225	7,9	8,1	30,9	212	50,6
	Итого за день	1227	32,32	37,5	158,6	1064,7	73,78
	Норма за день не менее 1100		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
5 День пятница Завтрак							
232	Каша пшеничная	150	3,5	3,9	18,1	172,5	1,25
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
465	Какао с молоком	180	2,5	2,2	10,6	72,3	0,5
	ИТОГО	360	7,94	9,9	41,07	336,3	1,75
2 Завтрак							
	Мандарин	100	2,2	2,55	11,1	78	39,9
	ИТОГО	100	2,2	2,55	11,1	78	39,9
Обед							
148	Овощи свежие (порциями)	30	0,2	0,03	0,5	3,3	1
134	Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,8	4,4	50,3	2
300	Рыба, запеченная в омлете	50	7,3	9,9	7,3	100,1	0,2
241	Рис с овощами	110	2,7	3,7	23,6	121,5	0,8
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,08	13,5	64,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	540	16,3	17,11	71,6	449,8	4,15
Полдник							
582	Печенье	50	3,75	4,9	30,2	207,5	0
457	Чай с сахаром	150	4,4	4	7	82,3	1
	Итого	200	8,15	8,9	37,2	289,8	1
	Итого за день	1200	34,59	38,46	160,97	1153,9	46,8
	Норма за день не менее 1100		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6

2-я неделя

№т/к	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	С
		порции	всего	всего			
1 День понедельник Завтрак							
233	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,5	8,8	17,2	170,7	0
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	7	0,02	0	4,5	18,7	0,03
460	Чай с молоком	180	2,1	1,9	10,4	67,9	0,53
	ИТОГО	362	8,52	10,9	44,4	315,8	0,56
2 Завтрак							
	Банан	100	2,2	2,6	16,4	91	10
	ИТОГО	100	2,2	2,6	16,4	91	10
Обед							
32	Салат из свеклы с сыром	30	0,9	2,5	2,1	35,1	1,4
116	Суп из овощей	150	1,2	2,7	3,8	44,8	7,4
327	Гуляш из отварной свинины	50	6	4,4	1,5	102,3	0
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,7	6,2	25	161,4	0
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,08	15,5	64,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	540	16,2	16,48	70,2	518,2	8,95
Полдник							
278	Драчена	50	6,6	7,65	24,3	182,5	0,1
457	чай с сахаром	150	0,15	0,08	7,1	29,2	0
	Итого	200	6,75	7,73	31,4	211,7	0,1
	Итого за день	1202	33,67	37,71	162,4	1136,7	19,61
	Норма за день не менее 1100		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
2 День вторник Завтрак							
236	Каша рисовая молочная жидкая	150	1,8	3,5	23,7	152,9	0,9
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
459	Чай с лимоном	180	2,5	2,2	10,6	72,3	0,5
	ИТОГО	360	6,24	9,5	46,67	316,7	1,4
2 Завтрак							
	Яблоко	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
	ИТОГО	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
Обед							
148	Овощи свежие (порциями)	30	0,2	0,03	0,5	3,3	1
95	Борщ с капустой и картофелем	150	3,1	2,7	14,2	95,4	4,8
336	Кнели из свинины с рисом	50	6,5	8,6	3,5	93,5	0,1
419	Макаронные изделия	110	4	3,6	21,6	135,3	0
419	Соус томатный	30	0,2	0,9	1,3	15,7	0,3
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	14	60	41,5
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	570	18,4	16,63	77,4	513,2	47,7
Полдник							
	Пирожок с капустой	75	3	4,4	23,9	146	0
469	Молоко кипяченое	150	4,4	4	7	82,3	1
	Итого	225	7,4	8,4	30,9	228,3	1
	Итого за день	1255	34,44	36,98	166,27	1130,2	57,6
	Норма за день не менее 1100		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
3 День среда Завтрак							
230	Каша манная молочная жидкая	150	4,6	6,8	23	166,3	1
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
457	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	7,1	29,2	0
	ИТОГО	360	6,69	10,68	42,47	287	1
2 Завтрак							
	Мандарин	100	2,2	2,55	11,1	78	39,9
	ИТОГО	100	2,2	2,55	11,1	78	39,9
Обед							
148	Овощи свежие (порциями)	30	0,2	0,03	0,5	3,3	1

131	Суп-пюре из картофеля	150	3,5	3,6	10,3	88	4,9
319	Шницель натуральный рубленый	50	9,3	8,9	26,3	197,3	1,4
380	Капуста тушеная	110	2	3,4	7,6	69	7,7
460	Чай с лимоном	150	0,2	0,07	7,3	30,7	0,7
122	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
123	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	540	19,1	16,6	74,3	498,3	15,7
Полдник							
	Рогалик со сгущенным молоком	75	6,4	7,7	19,6	168,9	5,6
484	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	0	0	11,2	45	0
	Итого	225	6,4	7,7	30,8	213,9	5,6
	Итого за день	1225	34,39	37,53	158,67	1077,2	62,2
	Норма за день не менее 1100		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
4 День четверг Завтрак							
268	Омлет натуральный	140	3,6	7,1	13,8	208	0,4
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,02	0	4,5	18,7	0,03
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	10,6	72,3	0,5
	ИТОГО	350	8,02	9,5	41,2	357,5	0,93
2 Завтрак							
	Банан	100	2,2	2,6	16,4	91	10
	ИТОГО	100	2,2	2,6	16,4	91	10
Обед							
28	Салат из свеклы с яблоками	30	0,3	1,8	3,3	30,9	1,9
128	Суп-лапша	150	4,4	2,6	16,1	37,6	0,3
376	Рагу из птицы	150	6,1	12,3	19,2	249,2	6,3
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,08	15,5	64,6	0,15
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	ИТОГО	530	15,2	17,38	76,4	492,3	8,65
Полдник							
	Пирожок с яблоками	70	6,5	7,7	26	183,6	0
457	чай с сахаром	150	0,15	0,08	7,1	29,2	0
	Итого	220	6,65	7,78	33,1	212,8	0
	Итого за день	1200	32,07	37,26	167,1	1153,6	19,58
	Норма за день не менее 1100		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6
5 День пятница Завтрак							
237	Каша овсяная молочная жидкая	150	1,8	7,3	13,7	174,2	0,5
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	7	0,02	0	4,5	18,7	0,03
465	Какао с молоком	180	2,5	2,2	10,6	72,3	0,5
	ИТОГО	362	6,22	9,7	41,1	323,7	1,03
2 Завтрак							
	Яблоко	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
	ИТОГО	100	2,4	2,45	11,3	72	7,5
Обед							
157	Овощи консерв.отварные (кукуруза сладкая)	30	0,8	1	1,5	19,1	0,5
104	Щи из свежей капусты	150	0,9	2,7	2,3	37,4	5,1
297	Рыба, припущенная в молоке	50	6,9	6,6	31,5	159	1
377	Картофельное пюре	110	2,7	6	5,8	121	2,4
488	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,38	0,15	12	51,5	7
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	540	15,58	17,05	75,4	498	16
Полдник							
583	Пряники	50	6,35	7,9	27,2	207,5	0
457	чай с сахаром	150	0,15	0,08	7,1	29,2	0
	Итого	200	6,5	7,98	34,3	236,7	0
	Итого за день	1202	30,7	37,18	162,1	1130,4	24,53
	Норма за день не менее 1100		28,35-34,65	31,72-38,77	137-167,4	945-1155	19,1-77,6

возрастная категория от 3 до 7 лет
1-я неделя

Завтрак 20%, 2 завтрак 5% обед 35%, полдник 15%

№п/к	Прием пищи наименование блюда	масса	Белки	Жиры	У	Ккал	С
	1 День понедельник Завтрак	порции	всего				
213	Каша гречневая вязкая	180	9,5	8,6	23,7	196,2	0,4
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
507	Напиток с витаминами"Витошка"	200	0	0	19	80	20
	ИТОГО	410	11,44	12,4	55,07	367,7	20,4
	2 Завтрак						
	Яблоко	100	2,8	3,1	14,1	91	7,5
	ИТОГО	100	2,8	3,1	14,1	91	7,5
	Обед						
26	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3	3,8	45,5	3,8
115	Суп картофельный с клецками	180	4,6	5,2	24,8	91,2	3
328	Жаркое по - домашнему	200	9,3	13,2	22,8	307	15
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	18,3	76,4	0,2
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	21	22,3	104,3	688,6	22
	Полдник						
	Гребешок с повидлом	70	2,4	6	32,3	183,2	2,2
469	Молоко кипяченое	180	5,8	5,3	9,1	107	1,4
	Итого	250	8,2	11,3	41,4	290,2	3,6
	Итого за день	1445	43,44	49,1	214,87	1437,5	53,5
	Норма за день не менее 1350		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
	2 День вторник Завтрак						
279	Запеканка из творога	150	4,9	7,8	21	171,2	0
471	Сгущенное молоко	25	1,8	2,1	13,8	81,7	0,25
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	10	0,04	0	6,5	26,2	0,05
460	Чай с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7
	ИТОГО	410	11,94	13	67,4	431,6	1
	2 Завтрак						
	Мандарин	100	3,1	3,4	14,1	98	39,9
	ИТОГО	100	3,1	3,4	14,1	98	39,9
	Обед						
148	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,9	5,5	1,75
98	Свекольник	180	1,7	3,4	11,1	127,8	5,7
263	Макаронник с мясом	180	10,8	18,7	35,6	340,1	0,3
460	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40	1
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	665	18,95	23,05	91,7	681,9	8,75
	Полдник						
	Плюшка Московская	70	8,2	9,3	26,2	213,5	0,4
484	Кисель из концентрата плодово-ягодный	180	0	0	15	60	0
	Итого	250	8,2	9,3	41,2	273,5	0,4
	Итого за день	1425	42,19	48,75	214,4	1485	50,05
	Норма за день не менее 1350		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
	3 День среда Завтрак						
235	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,5	7,5	27,3	183,1	0,95
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7
	ИТОГО	410	11,24	13,8	53,27	362,6	1,65
	2 Завтрак						

	Банан	100	3,1	3,6	16,4	91	10
	ИТОГО	100	3,1	3,6	16,4	91	10
Обед							
148	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,9	5,5	1,75
123	Суп с рыбными фрикадельками	180	2,4	1,7	14,1	135,6	3,3
333	Голубцы ленивые	70	7,8	8,6	17,1	171,2	5,1
377	Картофельное пюре	130	3,5	10,2	7,5	124,2	3,1
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	18,3	76,4	0,2
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	20,45	21,45	92,5	681,4	13,45
Полдник							
	Разборник	50	3,2	5,1	31,1	171,1	0,01
456	Чай с сахаром	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4
	Итого	250	9	10,4	40,2	278,1	1,41
	Итого за день	1445	43,79	49,25	202,37	1413,1	26,51
	Норма за день не менее 1350		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
4 День четверг Завтрак							
229	Каша "Дружба"	180	8,8	12,6	25,2	239,1	1
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	10	0,04	0	6,5	26,2	0,05
460	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40	1
	ИТОГО	395	11,04	12,9	53,5	363,8	2,05
2 Завтрак							
	Яблоко	100	2,8	3,1	14,1	91	7,5
	ИТОГО	100	2,8	3,1	14,1	91	7,5
Обед							
38	Салат картофельный	50	1,3	3,1	5	53,5	4,3
129	Суп с макаронными изделиями	180	2,1	9,3	8,9	141,1	2,8
371	Кнели из птицы с рисом	70	9,1	6,3	13,3	152,1	0
380	Капуста тушеная	130	2,6	4,4	12,3	89,7	5,2
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	18,3	76,4	0,2
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	ИТОГО	685	21,5	24	92,4	681,3	12,5
Полдник							
	Сочник с творогом	75	8	9	21,3	196,1	0,1
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	51,3
	Итого	275	8,67	9,27	39,6	274,1	51,4
	Итого за день	1455	44,01	49,27	199,6	1410,2	73,45
	Норма за день не менее 1350		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
5 День пятница Завтрак							
232	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,2	5,9	26,6	192,3	1,25
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
465	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7
	ИТОГО	410	11,44	12,6	52,77	377,8	1,95
2 Завтрак							
	Мандарин	100	3,1	3,4	14,1	98	39,9
	ИТОГО	100	3,1	3,4	14,1	98	39,9
Обед							
148	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,9	5,5	1,75
134	Суп-пюре из разных овощей	180	2,1	3,4	5,2	102,3	2,3
300	Рыба, запеченная в омлете	70	7,4	13,5	2,7	91,2	0,4
241	Рис с овощами	130	3,6	4,3	30,7	188,9	1,1
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	18,3	76,4	0,2
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	19,85	22,15	92,4	632,8	5,75
Полдник							
582	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0
457	Чай с сахаром	200	5,8	5,3	9,1	107	1,4
	Итого	250	9,55	10,2	46,3	314,5	1,4
	Итого за день		43,94	48,35	205,57	1423,1	49
	Норма за день не менее 1350	1445	36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6

230	Каша манная молочная жидкая	180	8,8	10,4	33	241,3	1
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,2	0,1	9,3	38	0
	ИТОГО	410	10,94	14,3	54,67	370,8	1
2 Завтрак							
	Мандарин	100	3,1	3,4	14,1	98	39,9
	ИТОГО	100	3,1	3,4	14,1	98	39,9
Обед							
148	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,9	5,5	1,75
131	Суп-пюре из картофеля	180	4,2	9,3	15,4	125,6	5,9
319	Шницель натуральный рубленый	70	8,3	7	17,2	212,8	0
380	Капуста тушеная	130	2,6	4,4	15,6	89,7	5,2
460	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40	1
122	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
123	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	21,55	21,65	93,2	642,1	13,85
Полдник							
	Рогалик со сгущенным молоком	75	8,2	9,4	26,1	211,3	5,6
484	Кисель из концентрата плодово-ягодный	180	0	0	15	60	0
	Итого	255	8,2	9,4	41,1	271,3	5,6
	Итого за день	1450	43,79	48,75	203,07	1382,2	60,35
	Норма за день не менее 1350		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
4 День четверг Завтрак							
268	Омлет натуральный	170	8,2	8,8	32,1	218,4	0,2
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7
	ИТОГО	400	12,94	15,1	58,07	397,9	0,9
2 Завтрак							
	Банан	100	3,1	3,6	16,4	91	10
	ИТОГО	100	3,1	3,6	16,4	91	10
Обед							
28	Салат из свеклы с яблоками	50	0,5	3	5,5	51	3,2
128	Суп-лапша домашняя	180	4,7	3,4	20,1	130,2	0,3
376	Рагу из птицы	180	8	14,2	14,4	290	7,5
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	18,3	76,4	0,2
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	ИТОГО	665	19,6	21,5	92,9	716,1	11,2
Полдник							
	Пирожок с яблоками	70	8,5	9	37	239,6	0
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0
	Итого	270	8,7	9,1	46,3	277,6	0
	Итого за день	1435	44,34	49,3	213,67	1482,6	22,1
	Норма за день не менее 1350		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6
5 День пятница Завтрак							
237	Каша овсяная молочная жидкая	180	5,6	9,3	23,7	191,2	0,5
573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0
86	Повидло	10	0,04	0	6,5	26,2	0,05
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7
	ИТОГО	415	10,84	12,4	56,3	369,9	1,25
2 Завтрак							
	Мандарин	100	3,1	3,4	14,1	98	39,9
	ИТОГО	100	3,1	3,4	14,1	98	39,9
Обед							
157	Овощи консерв.отварные (кукуруза сладкая)	50	1,4	1,8	2,5	31,9	1
104	Щи из свежей капусты	180	1	3,3	12,7	90,3	6,2
297	Рыба, припущенная в молоке	70	9,8	6,8	22,1	155,7	1,4
377	Картофельное пюре	130	3,5	10,2	7,5	124,2	3,1
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	18,3	76,4	0,2
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0
574	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5	0
	Итого	685	22,1	23	97,7	647	11,9

Полдник							
583	Пряники	50	8,3	9,1	17,2	207,5	0
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	20,1
	Итого	250	8,3	9,1	41,2	302,5	20,1
	Итого за день	1450	44,34	47,9	209,3	1417,4	73,15
	Норма за день не менее 1350		36,4-44,5	40,5-49,5	176,1-215,2	1215-1485	19,1-77,6