

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «СИНЯЯ ПТИЦА»  
(МБДОУ Детский сад «Синяя птица»)



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ  
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «СИНЯЯ ПТИЦА»**



## Детские сады Дети с 3 до 7 лет осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 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>						
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.5	9.4	9.2	143.5
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	6.8	25.2	183.6
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>15</b>	<b>20.1</b>	<b>45.5</b>	<b>423.5</b>
Рекомендуемая величина			<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>1.34</b>	<b>3.03</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>2</b>	<b>2.1</b>	<b>25</b>	<b>126.5</b>
Рекомендуемая величина			<b>2.7</b>	<b>3</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>1.05</b>	<b>12.5</b>	
<b>Обед</b>						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олеиной со сметаной	200	4.6	6.6	8.8	112.6
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22.9	11.9	32.1	327.6
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>31.9</b>	<b>21.2</b>	<b>80.6</b>	<b>641.5</b>
Рекомендуемая величина			<b>16.2</b>	<b>18</b>	<b>78.3</b>	<b>540</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.66</b>	<b>2.53</b>	
<b>Полдник</b>						
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
5/12	Ватрушка с творогом	100	21.2	17.2	50.1	440.6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>25.3</b>	<b>21.4</b>	<b>56.5</b>	<b>520.6</b>
Рекомендуемая величина			<b>5.4</b>	<b>6</b>	<b>26.1</b>	<b>180</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.85</b>	<b>2.23</b>	
<b>Ужин</b>						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-23м-2020	Пюре из отварной говядины	80	15.8	12.7	0	177.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
<b>Итого за Ужин</b>		<b>530</b>	<b>23.2</b>	<b>18.7</b>	<b>58.7</b>	<b>496.4</b>
Рекомендуемая величина			<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>2.53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2000</b>	<b>97.4</b>	<b>83.5</b>	<b>266.3</b>	<b>2208.5</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
346	Бутерброд с джемом	40	1.6	4.1	27.7	154.4

ГРУППА ПО ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ

13 12 2021

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	5.6	17.7	143
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10.6</b>	<b>12.8</b>	<b>55.4</b>	<b>379.4</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	5.23	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1.3</b>	<b>0.8</b>	<b>28.7</b>	<b>126.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	<b>Обед</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	80	11.8	5.9	8.2	133.3
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>29.4</b>	<b>19</b>	<b>78.1</b>	<b>600.2</b>
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.66	
	<b>Полдник</b>					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	100	5.4	18.8	39	346.7
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.8</b>	<b>22.6</b>	<b>45.3</b>	<b>423.1</b>
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.31	4.62	
	<b>Ужин</b>					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
123	Вареники ленивые	230	37.7	17	31.1	427.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>42.4</b>	<b>20.1</b>	<b>76.1</b>	<b>653.3</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	1.79	
	<b>Итого за день</b>	<b>2080</b>	<b>93.5</b>	<b>75.3</b>	<b>283.6</b>	<b>2182.5</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	6.9	32.9	216.8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>9.6</b>	<b>17.3</b>	<b>56.1</b>	<b>418.3</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.8	5.84	
	<b>Второй завтрак</b>					

Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>2.1</b>	<b>1.6</b>	<b>38.8</b>	<b>178</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	<b>Обед</b>					
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5.8	5.5	15.2	134.2
54-5м-2020	Котлета из курицы	80	15.3	3.5	10.7	135.6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.6	2.8	39.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>30</b>	<b>17.9</b>	<b>99.6</b>	<b>680.7</b>
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	3.32	
	<b>Полдник</b>					
279	Булочка "Осенняя"	100	5.6	9.2	38.1	257.8
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10.7</b>	<b>13</b>	<b>46.4</b>	<b>345</b>
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	4.34	
	<b>Ужин</b>					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>22.2</b>	<b>19.9</b>	<b>41.9</b>	<b>436</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	1.89	
	<b>Итого за день</b>	<b>2030</b>	<b>74.6</b>	<b>69.7</b>	<b>282.8</b>	<b>2058</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.5	9.4	9.2	143.5
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4.9	5.5	18.2	142.3
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14.6</b>	<b>18.8</b>	<b>38.5</b>	<b>382.2</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	2.64	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>2.1</b>	<b>25</b>	<b>126.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	<b>Обед</b>					
15	Салат из свежих огурцов	60	0.4	6	1.4	61.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1

54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом и оленевой	200	4.5	4.2	9.7	94.3
54-21г-2020	Горошница со сливочным маслом	150	14.5	5	33.8	237.8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	70	11.9	11.9	2.7	165.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>34.3</b>	<b>27.6</b>	<b>79</b>	<b>701.4</b>
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.3	
	<b>Полдник</b>					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	100	11.4	17.1	32.9	331.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>15.5</b>	<b>21.3</b>	<b>39.3</b>	<b>411.2</b>
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.37	2.54	
	<b>Ужин</b>					
100	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5.9	5.5	35.6	215.6
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.9	5.4	154.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>18.9</b>	<b>15.9</b>	<b>66.9</b>	<b>487</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3.54	
	<b>Итого за день</b>	<b>2020</b>	<b>85.3</b>	<b>85.7</b>	<b>248.7</b>	<b>2108.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
346	Бутерброд с джемом	40	1.6	4.1	27.7	154.4
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	11.6	37.5	288
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>13.4</b>	<b>18.8</b>	<b>75.2</b>	<b>524.4</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.4	5.61	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1.3</b>	<b>0.8</b>	<b>28.7</b>	<b>126.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью и оленевой	200	7.3	6.6	14.3	145.7
15	Говядина или оленина, тушеная с картофелем	200	13.6	17.4	17.7	281.7
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>24.3</b>	<b>30</b>	<b>58.9</b>	<b>602.1</b>
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	2.42	

	<b>Полдник</b>					
283	Булочка "Дорожная"	100	5.5	13.2	37.3	290.2
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.9</b>	<b>17</b>	<b>43.6</b>	<b>366.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>5.4</b>	<b>6</b>	<b>26.1</b>	<b>180</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.72</b>	<b>4.4</b>	
	<b>Ужин</b>					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
321к	Куриные шашлычки	80	21.9	2	0.5	107.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>27.5</b>	<b>8.6</b>	<b>48.6</b>	<b>380.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.31</b>	<b>1.77</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2000</b>	<b>76.4</b>	<b>75.2</b>	<b>255</b>	<b>2000.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-20з-2020	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	19.4	3.1	237.7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>17.9</b>	<b>29.9</b>	<b>29.3</b>	<b>457.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.67</b>	<b>1.64</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>2.1</b>	<b>1.6</b>	<b>38.8</b>	<b>178</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.7</b>	<b>3</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.76</b>	<b>18.48</b>	
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	2.2	39
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой и олениной	200	4.7	6.6	10.9	122.1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	4.9	117.3
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>28.5</b>	<b>25.3</b>	<b>89.3</b>	<b>700.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>16.2</b>	<b>18</b>	<b>78.3</b>	<b>540</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.89</b>	<b>3.13</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	100	6.3	7.3	37.6	241.2
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11.4</b>	<b>11.1</b>	<b>45.9</b>	<b>328.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>5.4</b>	<b>6</b>	<b>26.1</b>	<b>180</b>

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	4.03	
	<b>Ужин</b>					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-3м-2020	Голубцы ленивые	80	6.7	6.3	5.1	104.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>14.1</b>	<b>12.4</b>	<b>62.6</b>	<b>419.6</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	4.44	
	<b>Итого за день</b>	<b>2040</b>	<b>74</b>	<b>80.3</b>	<b>265.9</b>	<b>2084.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.5	9.4	9.2	143.5
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23.9	178
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14.7</b>	<b>20.3</b>	<b>44.2</b>	<b>417.9</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.38	3.01	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>2.1</b>	<b>25</b>	<b>126.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5	
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5.8	5.5	15.2	134.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-23м-2020	Пюре из отварного сердца	80	20.4	8.3	0	156.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>33.1</b>	<b>23.1</b>	<b>71</b>	<b>624.6</b>
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.15	
	<b>Полдник</b>					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
284	Булочка "Российская"	100	6	7.5	35.1	231.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10.1</b>	<b>11.7</b>	<b>41.5</b>	<b>311.8</b>
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.16	4.11	
	<b>Ужин</b>					
54-23хн-2020	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
1292	Пельмени мясные	200	24.7	16.7	35.2	389.7
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>26.8</b>	<b>17.3</b>	<b>66.3</b>	<b>527.6</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360

	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.47	
	<b>Итого за день</b>	<b>2000</b>	<b>86.7</b>	<b>74.5</b>	<b>248</b>	<b>2008.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
346	Бутерброд с джемом	40	1.6	4.1	27.7	154.4
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	12.8	34.1	285.7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>13.7</b>	<b>20</b>	<b>71.8</b>	<b>522.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.46	5.24	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0.6	0.7	15.5	70
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>1.3</b>	<b>0.8</b>	<b>28.7</b>	<b>126.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2.7</b>	<b>3</b>	<b>13.05</b>	<b>90</b>
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	22.08	
	<b>Обед</b>					
54-7хн-2020	Компот из смородины	180	0.3	0.1	7.5	31.9
33	Салат из свежих помидор и перцев	60	0.7	4.1	2.5	49.5
282	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	4.3	4.2	6.7	82
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7
120	Фрикадельки рыбные	80	19.4	16.4	6.8	252.1
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	2.5	2.2	33.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>31.4</b>	<b>33.2</b>	<b>77.9</b>	<b>735.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>16.2</b>	<b>18</b>	<b>78.3</b>	<b>540</b>
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	2.48	
	<b>Полдник</b>					
54-2в-2020	Коржик молочный	100	6.7	11.1	44.3	303.3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11.1</b>	<b>14.9</b>	<b>50.6</b>	<b>379.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>5.4</b>	<b>6</b>	<b>26.1</b>	<b>180</b>
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.34	4.56	
	<b>Ужин</b>					
448	Картофель тушеный	150	3	7.1	23.1	168.4
54-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	70	9.2	9.7	8.6	158.8
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.8	13
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>15.2</b>	<b>18</b>	<b>55.6</b>	<b>446.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	3.66	
	<b>Итого за день</b>	<b>2070</b>	<b>72.7</b>	<b>86.9</b>	<b>284.6</b>	<b>2210.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	6.7	26.6	195.4



54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10.8</b>	<b>17.1</b>	<b>49.8</b>	<b>396.9</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.58	4.61	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>2.1</b>	<b>1.6</b>	<b>38.8</b>	<b>178</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	18.48	
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
81	Суп картофельный с горохом и олениной	200	7.6	6.5	14.5	147.1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>31.3</b>	<b>26.6</b>	<b>62.4</b>	<b>614.1</b>
	Рекомендуемая величина		16.2	18	78.3	540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	1.99	
	<b>Полдник</b>					
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	100	6.3	7.3	37.6	241.2
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11.4</b>	<b>11.1</b>	<b>45.9</b>	<b>328.4</b>
	Рекомендуемая величина		5.4	6	26.1	180
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	4.03	
	<b>Ужин</b>					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.4	3.1	91.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>520</b>	<b>17.3</b>	<b>10.5</b>	<b>60.6</b>	<b>407</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.5	
	<b>Итого за день</b>	<b>1990</b>	<b>72.9</b>	<b>66.9</b>	<b>257.5</b>	<b>1924.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.5	9.4	9.2	143.5
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	6.5	28.5	193.7
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>15</b>	<b>19.8</b>	<b>48.8</b>	<b>433.6</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	360
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.32	3.25	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>2.1</b>	<b>25</b>	<b>126.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	90

Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	12.5		
<b>Обед</b>						
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой и олениной	200	4.7	6.6	10.9	122.1
54-10м-2020	Капуста тушеная с олениной	200	22.7	15.9	9.3	271.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>31.1</b>	<b>28.4</b>	<b>55.6</b>	<b>602.6</b>
Рекомендуемая величина			<b>16.2</b>	<b>18</b>	<b>78.3</b>	<b>540</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.91</b>	<b>1.79</b>	
<b>Полдник</b>						
279	Булочка "Осенняя"	100	5.6	9.2	38.1	257.8
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>44.1</b>	<b>333</b>
Рекомендуемая величина			<b>5.4</b>	<b>6</b>	<b>26.1</b>	<b>180</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>1.3</b>	<b>4.41</b>	
<b>Ужин</b>						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	15.5	19.2	338.2
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	29.8	123.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Виноград	100	0.6	0.6	15.4	69.4
<b>Итого за Ужин</b>		<b>530</b>	<b>35.4</b>	<b>19.1</b>	<b>90.9</b>	<b>676</b>
Рекомендуемая величина			<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>360</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.54</b>	<b>2.57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2000</b>	<b>93.5</b>	<b>82.4</b>	<b>264.4</b>	<b>2171.7</b>

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	420	13.53	19.49	51.46	435.6
Средние показатели за Второй завтрак	123	1.82	1.56	30.25	141.95
Средние показатели за Обед	703	30.53	25.23	75.24	650.34
Средние показатели за Полдник	250	12.52	15.71	45.91	374.78
Средние показатели за Ужин	527	24.3	16.05	62.82	493

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	92.02
Витамин В1(мг)	1.07
Витамин В2(мг)	1.61
Витамин А(мкг рет.экв)	511.64
Кальций(мг)	1044.06
Фосфор(мг)	427.63
Магний(мг)	292
Железо(мг)	16.45
Калий(мг)	765
Йод(мкг)	206.89
Селен(мкг)	51.95

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" !

ГРУППА ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ

13 12 2021