

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | | | | | 15 | | | 0.1 | 10.9 | | 0.2 | 99.1 | |
| 54-10к | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | | | | | 250 | | | 10.5 | 13.5 | | 47.9 | 354.8 | |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | | | | | 200 | | | 1.6 | 1.1 | | 8.6 | 50.9 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | | | | 45 | | | 3.4 | 0.4 | | 22.1 | 105.5 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 40 | | | 2.6 | 0.5 | | 15.8 | 78.2 | |
|  | **Итого за Завтрак** | | | | | **550** | | | **18.2** | **26.4** | | **94.6** | **688.5** | |
|  | **Рекомендуемая величина** | | | | |  | | | **18** | **18.4** | | **76.6** | **544-782** | |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | |  | | | **1** | **1.45** | | **5.2** |  | |
|  | **Итого за день** | | | | | **550** | | | **18.2** | **26.4** | | **94.6** | **688.5** | |
|  | **Неделя 1 Четверг** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
|  | **Завтрак** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | | | | | 100 | | | 2.5 | 10.1 | | 10.4 | 143 | |
| 54-1г | Макароны отварные | | | | | 200 | | | 7.1 | 6.6 | | 43.7 | 262.4 | |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами ( минтай ) | | | | | 100 | | | 13.9 | 7.4 | | 6.3 | 147.3 | |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | | | | | 200 | | | 0.4 | 0 | | 19.8 | 80.8 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | | | | 30 | | | 2.3 | 0.2 | | 14.8 | 70.3 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 30 | | | 2 | 0.4 | | 11.9 | 58.7 | |
|  | **Итого за Завтрак** | | | | | **660** | | | **28.2** | **24.7** | | **106.9** | **762.5** | |
|  | **Рекомендуемая величина** | | | | |  | | | **18** | **18.4** | | **76.6** | **544-782** | |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | |  | | | **1** | **0.88** | | **3.79** |  | |
|  | **Итого за день** | | | | | **660** | | | **28.2** | **24.7** | | **106.9** | **762.5** | |
|  | **Неделя 1 Пятница** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
|  | **Завтрак** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | | | | | 100 | | | 0.9 | 10.2 | | 7.1 | 123.8 | |
| 54-11г | Картофельное пюре | | | | | 200 | | | 4.1 | 7.1 | | 26.4 | 185.8 | |
| 54-4м | Котлета из говядины | | | | | 100 | | | 18.2 | 17.4 | | 16.4 | 295.2 | |
| 54-2гн | Чай с сахаром | | | | | 200 | | | 0.2 | 0 | | 6.4 | 26.8 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | | | | 30 | | | 2.3 | 0.2 | | 14.8 | 70.3 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 30 | | | 2 | 0.4 | | 11.9 | 58.7 | |
|  | **Итого за Завтрак** | | | | | **660** | | | **27.7** | **35.3** | | **83** | **760.6** | |
|  | **Рекомендуемая величина** | | | | |  | | | **18** | **18.4** | | **76.6** | **544-782** | |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | |  | | | **1** | **1.27** | | **3** |  | |
|  | **Итого за день** | | | | | **660** | | | **27.7** | **35.3** | | **83** | **760.6** | |
|  | **Неделя 2 Понедельник** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
|  | **Завтрак** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | | | | | 15 | | | 3.5 | 4.4 | | 0 | 53.7 | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | | | | | 250 | | | 10.4 | 12.7 | | 47.1 | 343.6 | |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | | | | | 200 | | | 1.6 | 1.1 | | 8.6 | 50.9 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | | | | 45 | | | 3.4 | 0.4 | | 22.1 | 105.5 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 40 | | | 2.6 | 0.5 | | 15.8 | 78.2 | |
|  | **Итого за Завтрак** | | | | | **550** | | | **21.5** | **19.1** | | **93.6** | **631.9** | |
|  | **Рекомендуемая величина** | | | | |  | | | **18** | **18.4** | | **76.6** | **544-782** | |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | |  | | | **1** | **0.89** | | **4.35** |  | |
|  | **Итого за день** | | | | | **550** | | | **21.5** | **19.1** | | **93.6** | **631.9** | |
|  | **Неделя 2 Вторник** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
|  | **Завтрак** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | | | | | 200 | | | 11 | 8.5 | | 47.9 | 311.6 | |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | | | | | 100 | | | 14.1 | 5.8 | | 4.4 | 126.4 | |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | | | | | 200 | | | 0.2 | 0.1 | | 6.6 | 27.9 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | | | | 45 | | | 3.4 | 0.4 | | 22.1 | 105.5 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 25 | | | 1.7 | 0.3 | | 9.9 | 48.9 | |
|  | **Итого за Завтрак** | | | | | **570** | | | **30.4** | **15.1** | | **90.9** | **620.3** | |
|  | **Рекомендуемая величина** | | | | |  | | | **18** | **18.4** | | **76.6** | **544-782** | |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | |  | | | **1** | **0.5** | | **2.99** |  | |
|  | **Итого за день** | | | | | **570** | | | **30.4** | **15.1** | | **90.9** | **620.3** | |
|  | **Неделя 2 Среда** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
|  | **Завтрак** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | | | | | 100 | | | 2.5 | 10.1 | | 10.4 | 143 | |
| 54-6г | Рис отварной | | | | | 180 | | | 4.3 | 5.8 | | 43.7 | 244.2 | |
| 54-5м | Котлета из курицы | | | | | 100 | | | 19.1 | 4.3 | | 13.4 | 168.6 | |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | | | | | 20 | | | 0.7 | 1.5 | | 1.9 | 23.8 | |
| 54-45гн | Чай с сахаром | | | | | 200 | | | 0.1 | 0 | | 5.2 | 21.4 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | | | | 30 | | | 2.3 | 0.2 | | 14.8 | 70.3 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 30 | | | 2 | 0.4 | | 11.9 | 58.7 | |
|  | **Итого за Завтрак** | | | | | **660** | | | **31** | **22.3** | | **101.3** | **730** | |
|  | **Рекомендуемая величина** | | | | |  | | | **18** | **18.4** | | **76.6** | **544-782** | |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | |  | | | **1** | **0.72** | | **3.27** |  | |
|  | **Итого за день** | | | | | **660** | | | **31** | **22.3** | | **101.3** | **730** | |
|  | **Неделя 2 Четверг** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
|  | **Завтрак** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | | | | | 200 | | | 6 | 7.3 | | 35.4 | 231.5 | |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская ( минтай ) | | | | | 100 | | | 12.8 | 4.1 | | 6.1 | 112.3 | |
| 54-21гн | Какао с молоком | | | | | 200 | | | 4.7 | 3.5 | | 12.5 | 100.4 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | | | | 45 | | | 3.4 | 0.4 | | 22.1 | 105.5 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 25 | | | 1.7 | 0.3 | | 9.9 | 48.9 | |
|  | **Итого за Завтрак** | | | | | **570** | | | **28.6** | **15.6** | | **86** | **598.6** | |
|  | **Рекомендуемая величина** | | | | |  | | | **18** | **18.4** | | **76.6** | **544-782** | |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | |  | | | **1** | **0.55** | | **3.01** |  | |
|  | **Итого за день** | | | | | **570** | | | **28.6** | **15.6** | | **86** | **598.6** | |
|  | **Неделя 2 Пятница** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
|  | **Завтрак** | | | | |  | | |  |  | |  |  | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | | | | | 10 | | | 2.3 | 3 | | 0 | 35.8 | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | | | | | 10 | | | 0.1 | 7.3 | | 0.1 | 66.1 | |
| 54-16к | Каша "Дружба" | | | | | 250 | | | 6.2 | 7.4 | | 30 | 211.2 | |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | | | | | 200 | | | 3.9 | 2.9 | | 11.2 | 86 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | | | | | 45 | | | 3.4 | 0.4 | | 22.1 | 105.5 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | | | | 35 | | | 2.3 | 0.4 | | 13.9 | 68.5 | |
|  | **Итого за Завтрак** | | | | | **550** | | | **18.2** | **21.4** | | **77.3** | **573.1** | |
|  | **Рекомендуемая величина** | | | | |  | | | **18** | **18.4** | | **76.6** | **544-782** | |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | | | |  | | | **1** | **1.18** | | **4.25** |  | |
|  | **Итого за день** | | | | | **550** | | | **18.2** | **21.4** | | **77.3** | **573.1** | |
| **Итого за период** | | | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | | | | **Эн. ценность** | | |
| Средние показатели за Завтрак | | | 602.5 | 25.45 | 21.56 | | 92.17 | | | | 664.15 | | |
| **Показатели** | | **Среднее значение за период** | | | | | |
| Витамин С(мг) | | 1.08 | | | | | |
| Витамин В1(мг) | | 0.03 | | | | | |
| Витамин В2(мг) | | 0.14 | | | | | |
| Витамин А(мкг рет.экв) | | 270 | | | | | |
| Кальций(мг) | | 4.65 | | | | | |
| Фосфор(мг) | | 19.93 | | | | | |
| Магний(мг) | | 3 | | | | | |
| Железо(мг) | | 0.6 | | | | | |
| Калий(мг) | | 32.1 | | | | | |
| Йод(мкг) | | 3.73 | | | | | |
| Селен(мкг) | | 3.49 | | | | | |