

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |