

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.54** | **2.71** |  |
|  | **Итого за день** | **610** | **26.7** | **14.3** | **72.3** | **523.9** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | 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. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **35.5** | **11.8** | **84.2** | **584.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.33** | **2.37** |  |
|  | **Итого за день** | **540** | **35.5** | **11.8** | **84.2** | **584.8** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **23.1** | **20.1** | **83.9** | **608.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.87** | **3.63** |  |
|  | **Итого за день** | **560** | **23.1** | **20.1** | **83.9** | **608.8** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 80 | 0.7 | 8.1 | 5.7 | 99 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| П/Ф | Котлеты Домашние | 90 | 11.6 | 9.2 | 7 | 157.4 |
| 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 | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **680** | **19.4** | **24.9** | **66.7** | **569.5** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **1.28** | **3.44** |  |
|  | **Итого за день** | **680** | **19.4** | **24.9** | **66.7** | **569.5** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-25к | Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 6 | 6.3 | 27.2 | 189.3 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Банан | 120 | 1.8 | 0.6 | 25.2 | 113.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **15.3** | **10.8** | **82.2** | **487.2** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.71** | **5.37** |  |
|  | **Итого за день** | **560** | **15.3** | **10.8** | **82.2** | **487.2** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 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. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| 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** | **620** | **28** | **13.3** | **88.7** | **586.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.48** | **3.17** |  |
|  | **Итого за день** | **620** | **28** | **13.3** | **88.7** | **586.8** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **27.3** | **19.8** | **93.1** | **660.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.73** | **3.41** |  |
|  | **Итого за день** | **690** | **27.3** | **19.8** | **93.1** | **660.7** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **26.7** | **13.6** | **85.6** | **570.8** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.51** | **3.21** |  |
|  | **Итого за день** | **620** | **26.7** | **13.6** | **85.6** | **570.8** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 150 | 29.7 | 10.7 | 21.6 | 301.3 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0.1 | 0 | 14.4 | 57.9 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **35.4** | **11.8** | **83** | **579.4** |
|  | **Рекомендуемая величина** | **15.4** | **15.8** | **67** | **470-675.6** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | **1** | **0.33** | **2.34** |  |
|  | **Итого за день** | **540** | **35.4** | **11.8** | **83** | **579.4** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за период** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** |
| Средние показатели за Завтрак | 597.5 | 25.14 | 15.48 | 81.6 | 566.33 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Среднее значение за период** |
| Витамин С(мг) | 1.08 |
| Витамин В1(мг) | 0.04 |
| Витамин В2(мг) | 0.14 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 210 |
| Кальций(мг) | 6.45 |
| Фосфор(мг) | 21.24 |
| Магний(мг) | 4.26 |
| Железо(мг) | 0.7 |
| Калий(мг) | 40.47 |
| Йод(мкг) | 4.02 |

|  |  |
| --- | --- |
| Селен(мкг) | 4.03 |

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 4