

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **18** | **18.4** | **76.6** | **544-782** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.94** | **3.45** |  |
|  | **Итого за день** | **709** | **24.8** | **23.4** | **85.6** | **651** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| 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** | **28.3** | **24.7** | **106.9** | | | **762.7** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **18** | **18.4** | | **76.6** | **544-782** | |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.87** | | **3.78** |  | |
|  | **Итого за день** | **660** | **28.3** | **24.7** | **106.9** | | | **762.7** |
|  | **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 |
| 54-45гн | 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** | **27.6** | **35.3** | **81.8** | | | **755.2** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **18** | **18.4** | | **76.6** | **544-782** | |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **1.28** | | **2.96** |  | |
|  | **Итого за день** | **660** | **27.6** | **35.3** | **81.8** | | | **755.2** |
|  | **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 ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | | | 78.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | | | 105.5 |
|  | **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 | 200 | 4.8 | 6.4 | 48.6 | | | 271.4 |
| П/Ф | Котлеты Куриные | 100 | 12.8 | 10 | 8.4 | | | 174.7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | | | 35.7 |
| 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** | **690** | **25.6** | **29.3** | **102.2** | | | **775.2** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **18** | **18.4** | **76.6** | **544-782** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **1.14** | **3.99** |  |
|  | **Итого за день** | **690** | **25.6** | **29.3** | **102.2** | **775.2** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 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** | **26.7** | **15.4** | **77** | **552.9** |
|  | **Рекомендуемая величина** | | **18** | **18.4** | **76.6** | **544-782** |
|  | **Процентное соотношение БЖУ** | | **1** | **0.58** | **2.88** |  |
|  | **Итого за день** | **570** | **26.7** | **15.4** | **77** | **552.9** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 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 | 605.9 | 24.08 | 22.83 | 90.61 | 663.76 |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3