

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №7» г. Боготола

М.П. [подпись]
«Детский сад №7»



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ – РАСКЛАДКА
ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ
БЮДЖЕТНОМУ ДОШКОЛЬНОМУ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ
«ДЕТСКИЙ САД №7»
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Меню за день

1 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сыр твердых сортов в нарезке	6	1.4	1.8	0	21.5	15.6	0	0	0.02	0.06	0.02	48.6	5.28	52.8	0	0.87	
Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202	26.6	0	0.06	0.02	0.07	1.19	148.62	52.95	10.86	11.92	0.06	
Чай черный байховый с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2	0.3	0	0	0.01	0	0.08	0.61	18.68	4.03	0	0	
Бутерброд с маслом	36	2.3	4.6	14.8	110	27	0	0.03	0.02	0.08	0.67	150.6	29.7	7.44	4.52	1.86	
Итого за Первый приём пищи	372	9.2	11.9	53.4	357.7	69.5	0.1	0.1	0.06	0.2	1.97	348.43	106.61	75.14	16.44	2.79	
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405												
Соотношение БЖУ			1	1.29	5.8												
Удельный вес БЖУ в %			12.3%	16%	71.7%												

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сок	100	0.3	0.1	15.2	62.9	25	4	0.01	0.01	0	0.3	2	120	10	0	0	
Итого за Второй приём пищи	100	0.3	0.1	15.2	62.9	25	4	0.01	0.01	0	0.3	2	120	10	0	0	
Рекомендуемая величина		3.1	3.1	12.4	90												
Соотношение БЖУ			1	0.33	50.67												
Удельный вес БЖУ в %			1.9%	0.6%	97.4%												

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп с рыбными консервами	200	7.9	4.1	12.4	118	178.3	5.8	0.07	0.08	3.52	3.18	262.3	376.79	66.69	168.73	12	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9	27.5	0	0.21	0.12	0.07	3.99	149.03	218.51	14.48	16.06	3.52	
Котлеты из говядины	75	13.7	13.6	12.3	226.4	23	0.1	0.06	0.11	0.05	4.89	185.47	220.29	29.37	46.32	2.95	
Соус белый основной	25	0.7	1.1	1.1	16.6	5.1	0.2	0	0	0.01	0.03	2.4	5.55	1.92	1.45	0.09	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	13.5	0	0	0	0	0.04	0.05	0.16	44.6	0	0	
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0	0	0.08	0.02	0	1.65	374.25	69.75	15	10.88	4.5	
Итого за Третий приём пищи	705	36.6	26.3	116.4	848.6	247.4	6.1	0.42	0.33	3.65	13.78	973.5	891.05	172.06	243.43	23.05	
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	585												
Соотношение БЖУ			1	0.72	3.18												
Удельный вес БЖУ в %			20.4%	14.7%	64.9%												

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сушка на сметане	70	7.6	0.9	48.2	231.4	0	0	0.16	0.05	0	3.01	423.5	129.5	21	0	0	
Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9	39.6	2.3	0.07	0.27	0	1.44	90	262.8	216	36	3.6	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3	
Итого за Четвёртый приём пищи	350	13.2	5.8	66.6	371.7	44.6	12.3	0.26	0.34	0	4.75	539.5	670.3	253	44	3.9	
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225												
Соотношение БЖУ			1	0.44	5.05												
Удельный вес БЖУ в %			15.5%	6.8%	77.7%												

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп молочный с рисом	200	4.9	5.5	18.2	142.3	26.3	0.7	0.05	0.17	0.02	1.32	113.62	183.24	149.85	36.06	4.61	
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82	12	0.5	0.03	0.12	0	0.82	34.69	165.58	100.22	18	1.58	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8	
Итого за Пятый приём пищи	410	10.7	8.8	43	294.6	38.3	1.2	0.11	0.3	0.02	2.8	298.01	376.72	256.07	58.41	7.99	
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405												
Соотношение БЖУ			1	0.82	4.02												
Удельный вес БЖУ в %			17%	14.2%	68.7%												
Итого за день	1937	70	52.9	294.6	1835.5	424.8	23.7	0.9	1.04	3.87	23.6	2161.44	2164.68	766.27	362.28	37.73	
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800												

Меню за день

Первый приём пищи

2 ДЕНЬ

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	11.6	37.5	288	53.8	0.5	0.18	0.15	0.1	2.52	338.07	214.99	126.05	35.08	3.11
Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4	15.5	0.6	0.04	0.15	0	0.99	44.95	198.3	128.73	34.43	2.06
Бутерброд с маслом	36	2.3	4.6	14.8	110	27	0	0.03	0.02	0.08	0.67	150.6	29.7	7.44	4.52	1.86
Итого за Первый приём пищи	416	14.8	20.1	63.4	494.4	96.3	1.1	0.25	0.31	0.18	4.19	533.62	442.99	262.22	74.02	7.03
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	1.36	4.28											
Удельный вес БЖУ в %			15.1%	20.4%	64.5%											

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Рекомендуемая величина		3.1	3.1	12.4	90											
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2											
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%											

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Щи из свежей капусты со сметаной	213	4.9	6.5	6.1	102.3	115.2	11.5	0.03	0.04	0	0.52	104.52	195.34	39.72	16.04	0.36
Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8	32.1	10.2	0.12	0.1	0.07	1.98	161.37	623.98	38.77	42.79	0.78
Котлеты рыбные (минтай)	100	14	2.8	8.6	115.8	22	0.2	0.08	0.1	0.31	3.45	220.27	300.8	35.91	566.11	13.84
Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	13.3	4.1	0.1	0	0	0.01	0.02	1.92	4.44	1.54	1.16	0.07
Кисель	200	0.2	0	12.9	52.9	2.4	1.4	0.01	0.01	0	0.1	3.97	51.92	10.05	3.12	0.02
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0	0	0.08	0.02	0	1.65	374.25	69.75	15	10.88	4.5
Итого за Третий приём пищи	758	28.4	16.8	85.2	605.9	175.8	23.4	0.31	0.27	0.39	7.73	866.3	1246.23	140.99	640.09	19.57
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	585											
Соотношение БЖУ			1	0.59	3											
Удельный вес БЖУ в %			21.8%	12.9%	65.2%											

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Кондитерское изделие	20	1.5	2	14.9	83.2	2.2	0	0.02	0.01	0	0.38	66	22	5.8	0	0
Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7	39.6	1.6	0.05	0.23	0.05	1.26	90	244.8	217.8	36	3.6
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Четвёртый приём пищи	300	6.8	6.9	44.1	265.3	46.8	11.6	0.1	0.26	0.05	1.94	182	544.8	239.6	44	3.9
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225											
Соотношение БЖУ			1	1.01	6.49											
Удельный вес БЖУ в %			11.7%	11.9%	76.4%											

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Запеканка из творога	150	25.7	16.1	25.1	347.8	71.8	0.3	0.06	0.33	0.28	1.01	188.48	158.92	212.43	49.65	39.13
Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.62	20.58	4.36	0	0
молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9	18.8	0.4	0.02	0.15	0	0.72	52	146	122.8	14	1.2
Итого за Пятый приём пищи	390	28.8	19.5	47.4	480.1	90.9	0.7	0.09	0.49	0.28	1.82	241.1	325.5	339.59	63.65	40.33
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	0.68	1.65											
Удельный вес БЖУ в %			30.1%	20.4%	49.5%											
Итого за день	1964	79.3	63.4	250.2	1889	409.8	38.8	0.76	1.34	0.9	15.88	1829.02	2679.52	989.4	821.76	70.83
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800											

Меню за день

3 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг		
Сыр твердых сортов в нарезке	6	1.4	1.8	0	21.5													
Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	5.9	15.8	138.7	15.6	0	0	0.02	0.06	0.02	48.6	5.28	52.8	0	0.87		
Бутерброд с маслом	36	2.3	4.6	14.8	110	26.5	0.7	0.09	0.2	0.02	1.82	112.52	220.42	151.54	31.74	3.28		
Итого за Первый приём пищи	242	9.4	12.3	30.6	270.2	27	0	0.03	0.02	0.08	0.67	150.6	29.7	7.44	4.52	1.86		
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405	69.1	0.8	0.13	0.23	0.16	2.51	311.72	255.4	211.78	36.25	6.01		
Соотношение БЖУ			1	1.31	3.26													
Удельный вес БЖУ в %			18.1%	23.4%	58.6%													

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг		
Сок	100	0.7	0.1	13.2	56.5													
Итого за Второй приём пищи	100	0.7	0.1	13.2	56.5	8	40	0.04	0.02	0	0.3	10	179	18	0	0		
Рекомендуемая величина		3.1	3.1	12.4	90	8	40	0.04	0.02	0	0.3	10	179	18	0	0		
Соотношение БЖУ			1	0.14	18.86													
Удельный вес БЖУ в %			5%	0.7%	94.3%													

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг		
Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1	97.2	4.8	0.14	0.05	0	1.67	95.82	382.43	26.94	28.88	2.01		
Рис отварной	150	3.6	5.4	36.4	208.7	26.6	0	0.03	0.02	0.07	1.44	152.38	45.7	6.14	27.19	7.24		
Гуляш из говядины	80	13.6	13.6	3.1	189	25.6	1.1	0.04	0.1	0.04	4.99	96.52	257.41	11.18	50.17	0.26		
Соус сметанный	20	0.3	1.7	0.6	19	8.4	0	0	0.01	0.01	0.05	4.84	10.2	7.9	1.52	0.07		
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	13.5	0	0	0	0.04	0.05	0.16	44.6	0	0			
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0	0	0.08	0.02	0	1.65	374.25	69.75	15	10.88	4.5		
Итого за Третий приём пищи	705	30.3	25.9	111.1	798.5	171.3	5.9	0.3	0.21	0.12	9.84	723.86	765.65	111.76	118.64	14.06		
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	585													
Соотношение БЖУ			1	0.85	3.67													
Удельный вес БЖУ в %			18.1%	15.5%	66.4%													

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг		
Ватрушка с повидлом	80	11.6	20.2	26	332.5	103.9	0.1	0.04	0.15	0.33	0.49	157.64	77.37	86.17	23.88	16.14		
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3		
Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9	39.6	2.3	0.07	0.27	0	1.44	90	262.8	216	36	3.6		
Итого за Четвёртый приём пищи	360	17.2	25.1	44.4	472.8	148.5	12.4	0.14	0.44	0.33	2.23	273.64	618.17	318.17	67.88	20.04		
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225													
Соотношение БЖУ			1	1.46	2.58													
Удельный вес БЖУ в %			19.9%	29%	51.2%													

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
						А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг		
Суп с вермешелью	200	5.2	2.8	18.5	119.6	97.5	6.9	0.09	0.05	0	1.43	93.01	410.42	13.73	32.72	0.23		
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0		
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8		
Итого за Пятый приём пищи	430	7.7	3	39.7	216.7	97.8	6.9	0.12	0.07	0	2.18	243.38	459.08	24.21	37.07	2.03		
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405													
Соотношение БЖУ			1	0.39	5.16													
Удельный вес БЖУ в %			15.2%	6.1%	78.8%													
Итого за день	1837	65.3	66.4	239	1814.7	494.7	66	0.73	0.97	0.61	17.06	1562.6	2277.3	683.92	259.84	42.14		
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800													

Меню за день

4 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	10.8	38.5	283.4	53.2	0.6	0.14	0.18	0.1	1.77	341.49	225.3	133.88	21.48	33.06	
Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4	15.5	0.6	0.04	0.15	0	0.99	44.95	198.3	128.73	34.43	2.06	
Бутерброд с маслом	36	2.3	4.6	14.8	110	27	0	0.03	0.02	0.08	0.67	150.6	29.7	7.44	4.52	1.86	
Итого за Первый приём пищи	416	14.6	19.3	64.4	489.8	95.7	1.2	0.21	0.34	0.18	3.44	537.04	453.29	270.05	60.42	36.98	
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405												
Соотношение БЖУ			1	1.32	4.41												
Удельный вес БЖУ в %			14.9%	19.6%	65.5%												

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Рекомендуемая величина		3.1	3.1	12.4	90												
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2												
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%												

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп "Шахтерский на курином бульоне"	250	6.4	7.8	13.4	149.3	133.1	8	0.05	0.05	0	1	120.23	249.52	34.36	21.23	3.55	
Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8	32.1	10.2	0.12	0.1	0.07	1.98	161.37	623.98	38.77	42.79	0.78	
Биточки из говядины	75	13.7	13.6	12.3	226.4	23	0.1	0.06	0.11	0.05	4.89	185.47	220.29	29.37	46.32	2.95	
Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	13.3	4.1	0.1	0	0	0.01	0.02	1.92	4.44	1.54	1.16	0.07	
Кисель (концентрат)	200	0.2	0	12.9	52.9	2.4	1.4	0.01	0.01	0	0.1	3.97	51.92	10.05	3.12	0.02	
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0	0	0.08	0.02	0	1.65	374.25	69.75	15	10.88	4.5	
горошек зеленый консервированный	70	2.2	0.1	4.6	28.1	35	7	0.08	0.04	0	0.49	252	69.3	14	0	0.91	
Итого за Третий приём пищи	840	31.8	29	100.8	791.6	229.8	26.9	0.39	0.33	0.13	10.14	1099.22	1289.2	143.08	125.48	12.78	
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	585												
Соотношение БЖУ			1	0.91	3.17												
Удельный вес БЖУ в %			19.6%	18%	62.4%												

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3	
Кондитерское изделие (заводское)	20	1.5	2	14.9	83.2	2.2	0	0.02	0.01	0	0.38	66	22	5.8	0	0	
Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7	39.6	1.6	0.05	0.23	0.05	1.26	90	244.8	217.8	36	3.6	
Итого за Четвёртый приём пищи	300	6.8	6.9	44.1	265.3	46.8	11.6	0.1	0.26	0.05	1.94	182	544.8	239.6	44	3.9	
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225												
Соотношение БЖУ			1	1.01	6.49												
Удельный вес БЖУ в %			11.7%	11.9%	76.4%												

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Омлет натуральный	150	12.7	19.3	3.1	237	196.7	0.3	0.06	0.4	2.15	3.05	263.63	178.64	108.44	62.63	26.05	
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8	
Итого за Пятый приём пищи	380	15.2	19.5	24.3	334.1	197	0.3	0.1	0.42	2.15	3.8	414.01	227.3	118.92	66.98	27.85	
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405												
Соотношение БЖУ			1	1.28	1.6												
Удельный вес БЖУ в %			25.6%	33.2%	41.2%												
Итого за день	2036	68.9	74.8	243.7	1824.1	569.3	42	0.81	1.36	2.51	19.52	2238.27	2634.59	778.65	296.88	81.51	
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800												

Меню за день

5 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сыр твердых сортов в нарезке	6	1.4	1.8	0	21.5	15.6	0	0	0.02	0.06	0.02	48.6	5.28	52.8	0	0.87	
Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	5.9	15.8	138.7	26.5	0.7	0.09	0.2	0.02	1.82	112.52	220.42	151.54	31.74	3.28	
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82	12	0.5	0.03	0.12	0	0.82	34.69	165.58	100.22	18	1.58	
Бутерброд с маслом	36	2.3	4.6	14.8	110	27	0	0.03	0.02	0.08	0.67	150.6	29.7	7.44	4.52	1.86	
Итого за Первый приём пищи	422	12.9	15.4	40.6	352.2	81.1	1.2	0.16	0.34	0.16	3.33	346.42	420.98	312	54.25	7.6	
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405												
Соотношение БЖУ			1	1.19	3.15												
Удельный вес БЖУ в %			18.8%	22.3%	58.9%												

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Рекомендуемая величина		3.1	3.1	12.4	90												
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2												
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%												

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп "Полевой"	200	4.9	6.2	11.3	120.8	106.5	6.4	0.04	0.04	0	0.78	96.31	194.83	25.38	20.98	1.25	
Калупса тушеная	150	3.6	5.1	14.6	118.7	133	31.9	0.05	0.07	0.07	1.12	166.01	504.68	81.69	29.33	0.69	
Тефтели из говядины	70	9.5	8.5	5.8	138.1	8.2	0.9	0.04	0.07	0.02	3.47	121.31	173.44	12.69	39.41	0.6	
Соус белый основной	25	0.7	1.1	1.1	16.6	5.1	0.2	0	0	0.01	0.03	2.4	5.55	1.92	1.45	0.09	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0	
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0	0	0.08	0.02	0	1.65	374.25	69.75	15	10.88	4.5	
Итого за Третий приём пищи	720	24.9	21.5	89.5	651	267.8	39.4	0.21	0.19	0.1	7.09	760.34	948.43	186.23	102.04	7.13	
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	585												
Соотношение БЖУ			1	0.86	3.59												
Удельный вес БЖУ в %			18.3%	15.8%	65.8%												

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8	
Пирог яблочный	25	0.1	0	16.3	65.4	0	0.1	0	0.01	0	0.05	0.25	32.25	3.5	0	0	
Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9	39.6	2.3	0.07	0.27	0	1.44	90	262.8	216	36	3.6	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3	
Итого за Четвёртый приём пищи	335	8	5.1	49.5	276	44.6	12.5	0.14	0.3	0	2.45	265.95	600.95	241.5	48.35	5.7	
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225												
Соотношение БЖУ			1	0.64	6.19												
Удельный вес БЖУ в %			12.8%	8.2%	79%												

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сырники из творога	185	31.7	16.8	41.5	443.9	73.9	0.3	0.08	0.4	0.33	1.19	169.92	196.09	254.35	63.12	46.34	
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0	
Итого за Пятый приём пищи	385	31.9	16.8	47.9	470.7	74.2	0.4	0.08	0.41	0.33	1.28	170.6	216.85	258.83	63.12	46.34	
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405												
Соотношение БЖУ			1	0.53	1.5												
Удельный вес БЖУ в %			33%	17.4%	49.6%												
Итого за день	1962	78.2	58.9	237.6	1793.2	467.7	55.5	0.6	1.25	0.59	14.35	1549.31	2307.21	1005.56	267.76	66.77	
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800												

Меню за день

6 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	
Каша гречневая рассыпчатая	175	9.6	8.1	41.9	278.7	32	0	0.25	0.14	0.08	4.65	173.87	254.93	16.89	18.74	
Чай черный байховый с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2	0.3	0	0	0.01	0	0.08	0.61	18.68	4.03	0	
Бутерброд с маслом	36	2.3	4.6	14.8	110	27	0	0.03	0.02	0.08	0.67	150.6	29.7	7.44	4.52	
Итого за Первый приём пищи	391	12.1	12.7	62.5	412.9	59.3	0	0.28	0.16	0.16	5.4	325.08	303.31	28.37	23.26	
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	1.05	5.17											
Удельный вес БЖУ в %			13.8%	14.6%	71.6%											

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	
Рекомендуемая величина		3.1	3.1	12.4	90											
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2											
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%											

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	
Рассольник со сметаной	200	4.7	6.2	13.6	129.4	107.1	5.5	0.06	0.05	0	1.13	196.41	334.37	20.91	28.58	
Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8	32.1	10.2	0.12	0.1	0.07	1.98	161.37	623.98	38.77	42.79	
Бефстроганов	80	12	12.5	1.9	168.2	87	0.4	0.04	0.1	0.01	4.41	86.17	210.11	23.74	48.58	
Кисель	200	0.2	0.1	12.2	50.6	2.4	19.2	0.01	0.01	0	0.06	6.16	70.64	9.84	4.08	
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0	0	0.08	0.02	0	1.65	374.25	60.75	15	10.88	
Итого за Третий приём пищи	705	25.7	25.5	84.4	669.8	228.6	35.3	0.31	0.29	0.08	9.23	824.36	1308.85	108.25	134.91	
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	585											
Соотношение БЖУ			1	0.99	3.28											
Удельный вес БЖУ в %			19%	18.8%	62.2%											

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	
Коржик молочный	50	3.3	5.6	31.1	187.6	30.7	0	0.04	0.03	0.12	0.39	83.53	38.66	11.9	8.76	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	
Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7	39.6	1.6	0.05	0.23	0.05	1.26	90	244.8	217.8	36	
Итого за Четвёртый приём пищи	330	8.6	10.5	60.3	369.7	75.3	11.6	0.12	0.28	0.18	1.95	199.53	561.46	245.75	27.66	
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225											
Соотношение БЖУ			1	1.22	7.01											
Удельный вес БЖУ в %			10.8%	13.2%	76%											

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	
Суп молочный пшеничный	200	4.9	5.5	18.2	142.3	26.3	0.7	0.05	0.17	0.02	1.32	113.62	183.24	149.85	36.06	
Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4	15.5	0.6	0.04	0.15	0	0.99	44.95	198.3	128.73	34.43	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	
Итого за Пятый приём пищи	410	11.4	9.6	44.1	309	41.8	1.3	0.12	0.33	0.02	2.98	308.27	409.43	284.59	74.83	
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	0.84	3.87											
Удельный вес БЖУ в %			17.5%	14.8%	67.7%											
Итого за день	1936	58.3	58.4	261.4	1804.7	405	50.2	0.84	1.07	0.44	19.76	1663.24	2703.05	673.91	285.76	
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800											

Меню за день

7 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сыр твердых сортов в нарезке	6	1.4	1.8	0	21.5	15.6	0	0	0.02	0.06	0.02	48.6	5.28	52.8	0	0.8
Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	12.8	34.1	285.7	52.4	0.5	0.21	0.17	0.1	2.38	346.05	272.8	138.11	62.28	14.9
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82	12	0.5	0.03	0.12	0	0.82	34.69	165.58	100.22	18	1.5
Бутерброд с маслом	36	2.3	4.6	14.8	110	27	0	0.03	0.02	0.08	0.67	150.6	29.7	7.44	4.52	1.8
Итого за Первый приём пищи	422	15.8	22.3	58.9	499.2	106.9	1	0.27	0.32	0.24	3.89	579.94	473.36	298.57	84.8	18.8
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	1.41	3.73											
Удельный вес БЖУ в %			16.3%	22.9%	60.8%											

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Рекомендуемая величина		3.1	3.1	12.4	90											
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2											
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%											

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3	137.8	6.8	0.03	0.04	0	0.59	106.65	264.05	33.5	22.92	0.4
Рис отварной	175	4.2	6.3	42.5	243.5	31.1	0	0.04	0.03	0.08	1.68	177.78	53.32	7.16	31.72	8.44
Рыба в сметанном соусе	110	15.5	7.9	9.4	175.7	24.7	0.4	0.08	0.08	0.06	2.18	257.43	272.44	27.89	677.70	64
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	13.5	0	0	0	0	0.04	0.05	0.16	44.6	0	0
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0	0	0.08	0.02	0	1.65	374.25	69.75	15	10.88	4.5
Итого за Третий приём пищи	740	30.5	15.9	116.7	732.2	206.6	7.1	0.23	0.17	1.04	6.14	911.06	659.72	128.16	688.24	33.98
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	585											
Соотношение БЖУ			1	0.52	3.83											
Удельный вес БЖУ в %			18.7%	9.7%	71.5%											

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9	39.6	2.3	0.07	0.27	0	1.44	90	262.8	216	36	3.6
Кондитерское изделие яблоко	20	1.5	2	14.9	83.2	2.2	0	0.02	0.01	0	0.38	66	22	5.8	0	0
Итого за Четвёртый приём пищи	300	7.1	6.9	33.3	223.5	5	1.0	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225											
Соотношение БЖУ			1	0.97	4.69											
Удельный вес БЖУ в %			15.1%	14.5%	70.4%											

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Запеканка из круп	80	13.7	8.6	13.4	185.5	38.3	0.2	0.03	0.18	0.15	0.54	100.52	84.76	113.3	26.48	20.87
Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1.4	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.62	20.58	4.36	0	0
молоко стуженное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9	18.8	0.4	0.02	0.15	0	0.72	52	146	122.8	14	1.2
Итого за Пятый приём пищи	320	16.8	12	35.7	317.8	57.4	0.6	0.06	0.34	0.15	1.35	153.14	251.34	240.45	40.48	22.07
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	0.71	2.13											
Удельный вес БЖУ в %			26.1%	18.6%	55.3%											
Итого за день	1882	70.7	57.2	254.7	1816	417.7	23	0.69	1.14	1.43	13.7	1832.14	2067.22	911.98	857.52	78.83
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800											

Меню за день 8 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Суп молочный Пшеничный	200	5.7	5.9	15.8	138.7	26.5	0.7	0.09	0.2	0.02	1.82	112.52	220.42	151.54	31.74	3.28
Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4	15.5	0.6	0.04	0.15	0	0.99	44.95	198.3	128.73	34.43	2.06
Бутерброд с маслом	36	2.3	4.6	14.8	110	27	0	0.03	0.02	0.08	0.67	150.6	29.7	7.44	4.52	1.86
Итого за Первый приём пищи	416	12.2	14.4	41.7	345.1	69	1.3	0.16	0.36	0.1	3.49	308.08	448.42	287.71	70.68	7.2
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	1.18	3.42											
Удельный вес БЖУ в %			17.9%	21%	61.1%											

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Рекомендуемая величина		3.1	3.1	12.4	90											
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2											
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	9.4%											

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	94.1	102.3	3.7	0.05	0.04	0.05	0.78	57.97	222.03	10.38	21.22	0.94
Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202	26.6	0	0.06	0.02	0.07	1.19	148.62	52.95	10.86	11.92	0.06
Гуляш из говядины	60	10.2	10.2	2.3	141.8	19.2	0.8	0.03	0.07	0.03	3.74	72.39	193.06	8.39	37.63	0.19
Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	13.3	4.1	0.1	0	0	0.01	0.02	1.92	4.44	1.54	1.16	0.07
Кисель	200	0.2	0	12.9	52.9	2.4	1.4	0.01	0.01	0	0.1	3.97	51.92	10.05	3.12	0.02
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0	0	0.08	0.02	0	1.65	374.25	69.75	15	10.88	4.5
Итого за Третий приём пищи	705	26.5	20.4	97.2	679.9	154.7	6.1	0.23	0.16	0.16	7.49	659.13	594.15	56.22	85.92	5.79
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	585											
Соотношение БЖУ			1	0.77	3.67											
Удельный вес БЖУ в %			18.4%	14.2%	67.4%											

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Булка домашняя	70	5.4	1.7	37.4	186.2	0	0	0.08	0.02	0	1.54	305.9	67.9	14	0	0
Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7	39.6	1.6	0.05	0.23	0.05	1.26	90	244.8	217.8	36	3.6
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Четвёртый приём пищи	350	10.7	6.6	66.6	368.3	44.6	11.6	0.16	0.28	0.05	3.1	421.9	590.7	247.8	44	3.9
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225											
Соотношение БЖУ			1	0.62	6.22											
Удельный вес БЖУ в %			12.7%	7.8%	79.5%											

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Омлет натуральный	160	13.5	20.6	3.3	252.8	209.8	0.3	0.07	0.43	2.29	3.25	281.21	190.55	115.67	66.8	27.79
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8
Итого за Пятый приём пищи	390	16	20.8	24.5	349.9	210.1	0.4	0.1	0.45	2.29	4	431.59	239.21	126.15	71.15	29.59
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	1.3	1.53											
Удельный вес БЖУ в %			26%	34%	40%											
Итого за день	1961	65.9	62.3	240.1	1786.5	478.4	21.4	0.66	1.26	2.6	18.28	1826.7	1992.48	724.88	271.75	46.48
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800											

Меню за день

9 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сыр твердых сортов в нарезке	6	1.4	1.8	0	21.5	15.6	0	0	0.02	0.06	0.02	48.6	5.28	52.8	0	0.87
Каша "Дружба"	200	5	7	23.9	178	33.3	0.5	0.07	0.13	0.05	1.46	335.45	156.09	115.2	31.12	4.09
Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82	12	0.5	0.03	0.12	0	0.82	34.69	165.58	100.22	18	1.58
Бутерброд с маслом	36	2.3	4.6	14.8	110	27	0	0.03	0.02	0.08	0.67	150.6	29.7	7.44	4.52	1.86
Итого за Первый приём пищи	422	12.2	16.5	48.7	391.5	87.8	1	0.14	0.28	0.19	2.97	569.34	356.65	275.66	53.64	8.41
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	1.35	3.99											
Удельный вес БЖУ в %			15.8%	21.3%	63%											

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0
Рекомендуемая величина		3.1	3.1	12.4	90											
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2											
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%											

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Суп "Здоровье"	200	4.9	6.2	11.3	120.8	106.5	6.4	0.04	0.04	0	0.78	96.31	194.83	25.38	20.98	1.25
Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8	32.1	10.2	0.12	0.1	0.07	1.98	161.37	623.98	38.77	42.79	0.78
Котлеты из говядины	50	9.1	9.1	8.7	150.9	15.4	0.1	0.04	0.07	0.04	3.76	173.65	146.86	19.58	30.88	1.96
Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	13.3	4.1	0.1	0	0	0.01	0.02	1.92	4.44	1.54	1.16	0.07
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0	
горошек зеленый консервированный	60	1.9	0.1	3.9	24.1	30	6	0.07	0.03	0	0.42	216	59.4	12	0	0.78
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0	0	0.08	0.02	0	1.65	374.25	69.75	15	10.88	4.5
Итого за Третий приём пищи	755	25.7	22.9	100.8	711.7	203	22.8	0.34	0.27	0.11	8.16	973.55	1099.44	161.82	106.68	9.34
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	585											
Соотношение БЖУ			1	0.89	3.92											
Удельный вес БЖУ в %			17.2%	15.3%	67.4%											

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Кондитерское изделие	20	1.5	2	14.9	83.2	2.2	0	0.02	0.01	0	0.38	66	22	5.8	0	0
Банан	100	1.5	0	22.4	95.6	20	10	0.04	0.05	0	0.6	31	348	8	2.2	1
Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9	39.6	2.3	0.07	0.27	0	1.44	90	262.8	216	36	3.6
Итого за Четвёртый приём пищи	300	8.2	6.5	45.9	274.7	61.8	12.3	0.13	0.33	0	2.42	187	632.8	229.8	38.2	4.6
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225											
Соотношение БЖУ			1	0.79	5.6											
Удельный вес БЖУ в %			13.6%	10.7%	75.8%											

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Вареники ленивые	150	25.7	16.1	25.1	347.8	71.8	0.3	0.06	0.33	0.28	1.01	188.48	158.92	212.43	49.65	39.13
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Итого за Пятый приём пищи	350	25.9	16.1	31.5	374.6	72.1	0.3	0.06	0.34	0.28	1.1	189.15	179.68	216.91	49.65	39.13
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	0.62	1.22											
Удельный вес БЖУ в %			35.2%	21.9%	42.8%											
Итого за день	1927	72.5	62.1	237	1795.8	424.7	38.4	0.68	1.23	0.58	14.85	1925.04	2388.57	891.19	248.17	61.48
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800											

Меню за день

10 ДЕНЬ

Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Каша "МАРРО" с молоком	200	5	7	23.9	178	33.3	0.5	0.07	0.13	0.05	1.46	335.45	156.09	115.2	31.12	4.09	
Бутерброд с маслом	36	2.3	4.6	14.8	110	27	0	0.03	0.02	0.08	0.67	150.6	29.7	7.44	4.52	1.86	
Итого за Первый приём пищи	436	12	15.9	51.1	395.2	77.5	1.2	0.15	0.31	0.13	3.24	536	406.12	265.68	73.89	8.24	
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405												
Соотношение БЖУ			1	1.33	4.26												
Удельный вес БЖУ в %			15.2%	20.1%	64.7%												

Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Сок	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Итого за Второй приём пищи	100	0.5	0.1	10.1	43.3	0	2	0.01	0.01	0	0.2	6	120	7	0	0	
Рекомендуемая величина		3.1	3.1	12.4	90												
Соотношение БЖУ			1	0.2	20.2												
Удельный вес БЖУ в %			4.7%	0.9%	94.4%												

Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Свекольник со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3	137.8	6.8	0.03	0.04	0	0.59	106.65	264.05	33.5	22.92	0.4	
Плов	200	15.3	15.4	38.7	355	271.3	0.8	0.07	0.11	0.08	5.9	276.24	268.69	19.77	82.22	7.36	
Кисель	200	0.2	0	12.9	52.9	2.4	1.4	0.01	0.01	0	0.1	3.97	51.92	10.05	3.12	0.02	
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0	0	0.08	0.02	0	1.65	374.25	69.75	15	10.88	4.5	
Итого за Третий приём пищи	675	25.9	22.1	98.6	698	411.6	9	0.19	0.18	0.08	8.23	761.11	654.4	78.32	119.14	12.28	
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	585												
Соотношение БЖУ			1	0.85	3.81												
Удельный вес БЖУ в %			17.7%	15.1%	67.2%												

Четвёртый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Творожники песочные	80	8.4	14.6	38	317.3	79	0.1	0.05	0.1	0.3	0.56	72.49	64.77	48.52	18.72	10.25	
Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7	39.6	1.6	0.05	0.23	0.05	1.26	90	244.8	217.8	36	3.6	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3	
Итого за Четвёртый приём пищи	360	13.7	19.5	67.2	499.4	123.6	11.7	0.13	0.35	0.36	2.12	188.49	587.57	282.32	62.72	14.15	
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225												
Соотношение БЖУ			1	1.42	4.91												
Удельный вес БЖУ в %			13.6%	19.4%	67%												

Пятый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
						A, мкг рет.экв	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
Суп картофельный	200	6.7	4.6	16.3	133.1	97.2	4.8	0.14	0.05	0	1.67	95.82	382.43	26.94	28.88	2.01	
Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8	
Итого за Пятый приём пищи	430	9.2	4.8	37.5	230.2	97.5	4.8	0.18	0.07	0	2.42	246.2	431.09	37.42	33.23	3.81	
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405												
Соотношение БЖУ			1	0.52	4.08												
Удельный вес БЖУ в %			17.8%	9.4%	72.7%												
Итого за день	2001	61.3	62.4	264.5	1866.1	710.2	28.7	0.66	0.92	0.57	16.21	1737.8	2199.18	670.74	288.98	38.48	
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800												