

Меню дошкольника 4-х разовое (3-7 лет) (весна 2025г)

Возрастная категория от 3 до 7 лет Характеристика питания: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
		г.	г.	г.	г.
Неделя 1. Понедельник					
Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/80г)	20	1,6	6	9,9
54-20а	Паша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7,8	8	24,6
54-21а	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5
Итого за Завтрак		400	12,3	16,2	45
Рекомендуемая величина			10,8	12	52,2
Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоки)	230	2,1	0,5	18,6
Итого за Второй завтрак		230	2,1	0,5	18,6
Рекомендуемая величина			2,7	3	13,05
Обед					
10	Салат с зеленым горошком и луком (60гр)	60	1,3	2,7	4,0
54-27с	Суп с рыбными консервами (200гр)	200	9,6	12,3	14
54-1г	Макарон отварные (120гр)	120	1,8	1,9	23,2
214	Запеканка из овощей (80гр)	80	13,7	7	5,8
255	Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0,5	1	1,9
54-7а	Кнели из фарша и овощей (180гр)	180	0,4	0,1	11,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,0
Итого за Обед		730	33,4	27,7	89,8
Рекомендуемая величина			18,9	21	91,35
Полдник					
54-4а	Чай с лимоном (180гр)	180	2,6	2	10,3
54-1а	Крыжель с сахаром (70гр)	70	5,1	4,8	31,2
Итого за Полдник		250	7,7	6,8	41,5
Рекомендуемая величина			8,1	9	39,15
Итого за день		1610	57,5	51,2	194,9

509

511

Неделя 1 Вторник					
Завтрак					
54-1а	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2,3	3	0
54-1б	Омлет натуральный (100гр)	180	18	10,3	3,3
54-2а	Чай с сахаром (100гр)	180	0,3	0	6,4
Прим.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Итого за Завтрак		400	22,7	21,5	24,5
Рекомендуемая калорийность			10,8	12	52,2
Второй завтрак					
Прим.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
Итого за Второй завтрак		200	1	0,2	20,2
Рекомендуемая калорийность			2,7	3	11,05
Обед					
77	Салат "Апрель" (60гр)	60	1,1	4,5	4
73	Распльник со сметаной на курином бульоне (200/80гр)	208	1,6	3,9	10,5
54-22а	Колбаса тушеная с курицей (150/80гр)	238	21,5	26,4	8,7
Прим.	Валиток витаминизированный (100гр)	180	0	0	11,5
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Прим.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	15,8
Итого за Обед		738	28,3	35,5	60,3
Рекомендуемая калорийность			18,9	23	91,25
Полдник					
54-14а	Выпечка с повидлом (70гр)	70	5	6	38,7
Прим.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6,8	5	11
Итого за Полдник		270	11,8	11	49,7
Рекомендуемая калорийность			8,1	9	39,15
Итого за день		1608	63,8	68,2	158,7

Неделя 1 Среда					
Завтрак					
54-4г	Суфле творожное со сливочным маслом (180/20гр)	200	30,5	12,7	29
54-2г	Чай (180гр)	180	0,1	0	0
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Итого за Завтрак		400	32,1	12,9	30,8
Рекомендуемая калорийность			10,8	1,2	52,2
Второй завтрак					
Прим.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
Итого за Второй завтрак		200	1	0,2	20,2
Рекомендуемая калорийность			2,7	3	13,05
Обед					
53	Нера кабачковый (80гр)	60	1,1	5,3	6,6
54-2г	Борщ со сметаной (200/10гр)	200	1,5	3,7	6,4
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3,3	5	20,2
54-3г	Шницель рыбный (80гр)	80	12,6	3,9	5,5
855	Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0,3	0,7	1,3
54-5г	Каннелет на свиных отбив (180гр)	180	0,2	0,1	0,7
Прим.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Прим.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7
Итого за Обед		778	24,5	19,5	82,2
Рекомендуемая калорийность			18,9	21	91,35
Полдник					
Прим.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17,5
Прим.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,8	4,9	37,2
Итого за Полдник		250	3,8	4,9	54,7
Рекомендуемая калорийность			8,1	9	59,15
Итого за день		1628	61,4	37,5	175,9

Неделя 1 Четверг					
Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/30гр)	20	1,6	6	9,9
54-94	Каша молочная овсяная (200гр)	200	6,8	6,9	24,1
54-474	Чай с молоком (130гр)	130	2,6	2	10,3
Итого за Завтрак		400	11	14,9	44,3
Рекомендуемая величина			10,8	12	52,2
Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
Итого за Второй завтрак		200	1	0,2	20,2
Рекомендуемая величина			2,7	3	13,65
Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1,1	4,5	4,7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (200гр)	200	2	2,8	14
54-19н	Голубцы мясные в томатно-сливочном соусе (220гр)	220	15,2	15	16,2
54-64н	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		730	23,5	23,1	75,4
Рекомендуемая величина			18,9	21	91,35
Полдник					
104	Молоко кипяченое (200гр)	200	5,5	4,4	31,7
476	Сезон с заливкой (80гр)	80	3,7	6,7	30
Итого за Полдник		280	14,2	11,1	34,7
Рекомендуемая величина			8,1	9	39,15
Итого за день		1630	49,7	49,3	174,6

Подделка 1 Питание					
Завтрак					
108	Каша манная «Сборная» (200гр)	200	7,5	7,4	25,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Итого за Завтрак		410	12,7	9,8	51,2
Рекомендуемая величина			10,8	12	52,2
Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6
Итого за Второй завтрак		200	0,8	0,8	19,6
Рекомендуемая величина			2,7	3	17,85
Обед					
45	Салат из юнаниши капуста с луком (60гр)	60	0,9	4,1	3,4
54-9с	Суп с бобовыми (фасола) и гречихой (200/30гр)	230	6,7	3,3	30,3
54-17н	Запеканка картофельная с мясом и томатно-сырнанным соусом (180/30гр)	210	14,9	18,9	27,4
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		720	25,4	26,8	92
Рекомендуемая величина			18,9	24	91,35
Полдник					
10-1	Ватик с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,7	11,7	25,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5
Итого за Полдник		250	6,4	11,7	33,3
Рекомендуемая величина			8,1	9	39,15
Итого за день		1780	45,1	49,1	196,1

Неделя 2 Поведения					
Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	20	1,6	6	9,9
54-16к	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6,8	28,5
54-21гн	Южани с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3
Итого за Завтрак		400	11,9	15,4	49,7
Рекомендуемая величина			10,8	12	52,2
Второй завтрак					
Проп.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
Итого за Второй завтрак		200	1	0,2	20,2
Рекомендуемая величина			2,7	3	13,05
Обед					
12	Салат с консервированной кукурузой и луком (60гр)	60	1	2,8	6,2
54-3с	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	200	2	3,9	13,2
54-33н	Жаркое по-домашнему из мяса кур (200гр)	200	16,3	17,5	22,4
54-7хн	Компот из винограда и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4
Проп.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Проп.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		700	23,8	25	81,8
Рекомендуемая величина			18,9	21	91,35
Полдник					
54-7сп	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5
А51	Паровик с льняным (70гр)	70	5,2	6,8	38,1
Итого за Полдник		250	5,4	6,8	45,6
Рекомендуемая величина			8,1	9	39,15
Итого за день		1500	42,1	47,4	197,3

Подделка 2 Вторник					
Завтрак					
54-1а	Сыр твердый сорта пармезан (10гр)	10	2,3	3	0
54-2а	Омлет с начинкой горошком (100гр)	180	15,6	15	10,1
54-2а	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4
Прим.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Итого за Завтрак		400	20,3	18,2	31,3
Рекомендуемая калорийность			10,0	12	52,2
Второй завтрак					
Прим.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21
Рекомендуемая калорийность			2,7	3	13,03
Обед					
54-16а	Венгерец (60гр)	60	1	4,5	5,1
54-21с	Суп рыбный "Уха" (150/50гр)	200	10,9	2,7	10,3
54-3г	Макароны отварные (120гр)	120	3,8	2,9	23,2
54-6м	Батонки мясные (70гр)	70	11,5	10,3	6,2
54-3аус	Соус красный острый (20гр)	20	0,2	0,5	1,1
54-1аг	Кнелоп из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Прим.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		710	31,8	22,6	86,6
Рекомендуемая калорийность			19,9	21	91,35
Полдник					
69	Булочка с сахаром (70гр)	70	5,1	4,8	31,2
Прим.	Напиточная продукция "Снежок"	200	5,4	5	21,6
Итого за Полдник		270	10,5	9,8	52,8
Рекомендуемая калорийность			8,1	9	39,15
Итого за день		1480	64,1	51,1	191,7

Неделя 2 Среда					
Завтрак					
54-1г	Запеканка творожная со студеным мясом (180/20гр)	200	33,2	11	28,7
54-2гк	Чай (180гр)	180	0,1	0	0
Пром	Клей пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Итого за Завтрак		400	34,8	11,2	38,5
			10,8	12	52,3
Второй завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
Итого за Второй завтрак		200	1	0,2	20,2
			2,7	3	33,05
Обед					
25	Салат "Зимний" (60гр)	60	1,1	6,5	6,5
8к	Суп "Бабушкин" (200гр)	200	6,6	6,7	10,7
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	4,3	5	20,2
54-11р	Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом (80/20гр)	100	11,2	3,4	9,4
54-2кк	Кашаот из свеклы аблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7
Пром	Клей пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Пром	Клей ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		760	27,2	20,4	86,1
			18,9	21	91,35
Полдник					
Пром	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17,3
Пром	Кондитерские изделия (десерты)	50	3,8	4,9	37,2
Итого за Полдник		250	3,8	4,9	54,7
			8,1	4	19,15
Итого за день		1810	68,8	36,7	199,5

Неделя 2 Четверг					
Завтрак					
54-27к	Какао молочная жидкая (200гр)	200	6,1	6,4	21,7
54-6о	Яйца вареные	50	6	5,1	0,3
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Итого за Завтрак		450	16,2	13,7	42,1
Рассчитанная величина			10,8	12	32,2
Второй завтрак					
Прем.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21
Рассчитанная величина			2,7	3	13,05
Обед					
эл	Салат из овощей с клюквой (60гр)	60	0,9	4,5	0,2
54-1с	Шоколад из свежей заварки со сметаной (200/8гр)	200	1,7	1,8	7,2
54-11к	Шоколад из мяса говядины (200гр)	200	17,4	15	29,9
Пром.	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	10,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		700	25	24,2	69,1
Рассчитанная величина			18,9	21	41,35
Полдник					
54-2гв	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5
45В	Ватрушка с творогом (80гр)	80	10,5	8	14,5
Итого за Полдник		260	10,7	8	42
Рассчитанная величина			8,1	9	35,15
Итого за день		1510	51,4	46,4	194,2

Неделя 2 Питание					
Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	20	1,6	6	9,9
54-20к	Каша молочная гречневая (200гр)	200	7	6,9	22,4
54-21гн	Начо с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3
Итого за Завтрак		400	11,9	15,5	43,6
Рекомендуемая калорийность			10,8	12	12,2
Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21
Рекомендуемая калорийность			2,7	3	11,05
Обед					
22	Салат "Сезонный" (60гр)	60	1	4,6	7,4
54-21г	Гороховое пюре (130гр)	130	12	4,3	28
134	Суп с пшеничной крупой "Кудрявый" со сметаной (200/8гр)	200	3,9	5,4	14,6
54-24	Мясные тефтели с соусом (80/20гр)	80	12,9	12,8	1,8
54-14н	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		710	34,2	27,8	92,5
Рекомендуемая калорийность			18,9	21	91,35
Полдник					
10-2	Биточки запеченной с сыром (65гр)	65	5,7	7,1	23,4
104	Молоко цельное (200гр)	200	5,5	4,4	11,7
Итого за Полдник		265	11,2	11,5	32,1
Рекомендуемая калорийность			8,1	9	39,15
Итого за день		1491	58,8	55,3	189,2

	Подразд. 3 Понедельник				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	20	1,6	0	9,9
54-13к	Каша молочная овсяная (200гр)	200	6,8	6,5	26,4
54-23нн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5
	Итого за Завтрак	400	11,3	14,7	44,8
	Рекомендуемая калорийность		10,8	12	52,2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (попльсия)	230	2,1	0,5	10,6
	Итого за Второй завтрак	230	2,1	0,5	10,6
	Рекомендуемая калорийность		2,7	3	13,05
	Обед				
10	Салат с мясным фаршем и луком (80гр)	80	1,3	2,7	4,9
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянской" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	200	2,1	3,9	15,7
54-9г	Овощное рагу (150гр)	150	2,3	3,8	12,6
54-22н	Суфле на мясе кур (80гр)	80	17,4	21	3,2
Пром.	Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,6	0,5	15,8
	Итого за Обед	730	27,4	32,1	73,5
	Рекомендуемая калорийность		10,9	21	91,35
	Полдник				
54-4кк	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3
654-1	Пирожок с начинкой и сметаной (70гр)	70	5,5	8,7	31,3
	Итого за Полдник	250	8,1	10,7	41,6
	Рекомендуемая калорийность		8,3	9	39,15
	Итого за день	1650	48,9	58	179,5

Подход 3. Вторые					
Завтрак					
54-1a	Сыр твердый сорта пармезано (10гр)	10	2,3	3	5
54-1b	Сметана натуральной (100гр)	100	18	18,3	2,7
54-2гн	Чай с сахаром (100гр)	100	0,1	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Итого за Завтрак		400	22,7	21,5	24,5
Рекомендуемая величина			10,8	12	52,2
Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
Итого за Второй завтрак		200	1	0,2	20,2
Рекомендуемая величина			2,7	3	13,03
Обед					
22	Салат "Степной" (60гр)	60	1	4,6	7,4
54-26c	Суп овощной со сметаной (200/8гр)	200	2,2	3,9	10,7
54-7хн	Каннот из шпината и сукофруктов (100гр)	100	0,4	0,1	14,4
24b	Курник с мясной фаршем и картофелем (100гр)	100	16,2	14	40,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,3	15,8
Итого за Обед		600	22,4	23,1	97,1
Рекомендуемая величина			18,9	21	91,35
Полдник					
Пром.	Кисломолочная продукция "Стежок"	200	5,4	5	21,6
Пром.	Кондитерские изделия (привино)	50	3	2,4	37,5
Итого за Полдник		250	8,4	7,4	59,1
Рекомендуемая величина			8,1	9	39,15
Итого за день		1500	54,5	62,2	200,9

Неделя 3 Среда					
Завтрак					
54-1г	Запеканка творожная со стучеными яблоками (180/20гр)	200	33,2	11	28,7
54-2г	Чай (180гр)	180	0,1	0	0
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Итого за Завтрак		400	34,8	11,2	38,5
Рекомендуемая величина			10,0	12	52,2
Второй завтрак					
Прим.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
Итого за Второй завтрак		200	1	0,2	20,2
Рекомендуемая величина			2,7	3	13,05
Обед					
45	Салат из винной закуски с дордой (60гр)	60	0,4	4,1	3,4
54-1а	Снежок со сметаной (200/8гр)	208	1,8	3,8	10,8
166	Рис отварной с овощами (150гр)	150	3,1	4,2	24,1
54-3р	Котлеты рыбные (80гр)	80	12,4	3,9	5,3
355	Салат томатно-сметанный (30гр)	38	0,5	1	1,9
54-5а	Каша из смеси злаков (100гр)	100	0,1	0,1	4,7
Прим.	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	15,8
Прим.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,1
Итого за Обед		778	23,9	17,8	90
Рекомендуемая величина			18,9	21	91,35
Полдник					
Прим.	Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17,5
54-1б	Кремль с сахаром (70гр)	78	5,1	4,8	21,2
Итого за Полдник		278	5,1	4,8	48,7
Рекомендуемая величина			11,1	9	30,15
Итого за день		1648	64,8	34	197,4

Неделя 3 Четверг					
Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	20	1,6	6	9,9
54-2а	Каша молочная кукурузная (200гр)	200	6,2	6,5	24,9
54-4а	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3
Итого за Завтрак		400	10,4	14,5	45,1
Резюме, усреднен по дням			10,8	12	51,2
Второй завтрак					
Прок.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6
Итого за Второй завтрак		200	0,8	0,8	19,6
Резюме, усреднен по дням			2,7	3	13,05
Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1,1	4,5	4,7
54-6с	Суп картофельный с клецками (200гр)	200	1,9	3,6	11,6
54-8г	Колбаса тушеная (150гр)	150	3,1	7,2	8,4
54-15н	Тефтели мясные "Еврон" с томатно-сливочным соусом (70/10гр)	100	9,8	9,6	9,7
54-6а	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	6,3	6,1	9,9
Прок.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Прок.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		760	21,1	25,7	74,9
Резюме, усреднен по дням			10,9	21	91,35
Полдник					
Прок.	Све фруктовой	200	1	0,2	20,2
49б	Сырок с творогом (80гр)	80	8,7	6,7	26
Итого за Полдник		280	9,7	6,9	46,2
Резюме, усреднен по дням			8,1	9	39,15
Итого за день		1640	42	47,9	185,8

Неделя 3 Питание					
Завтрак					
54-19a	Вермишель молочная (200гр)	200	7,6	7,2	26,2
194	Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14,3
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Итого за Завтрак		400	14,1	11,4	50,3
Рационная норма потребления			10,0	12	52,2
Второй завтрак					
Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
Итого за Второй завтрак		200	1	0,2	20,2
Рационная норма потребления			2,7	3	11,05
Обед					
25	Салат "Зимний" (60гр)	60	1,1	4,5	6,5
54-25c	Суп с бобовыми (гречка) и грибами (200/30гр)	230	6,7	3,3	30,7
250	Рыба запеченная с картофелем (220гр)	220	16,6	8,3	20,9
54-1xe	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8
Итого за Обед		740	28	16,9	93
Рационная норма потребления			18,9	21	91,35
Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,2	11,7	25,8
54-3gn	Чай с лимоником и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5
Итого за Полдник		250	6,4	11,7	33,3
Рационная норма потребления			11,1	9	39,15
Итого за день		1590	49,5	40,2	190,8

	Неделя 4 Похудеть можно				
	Завтрак				
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20,0гр)	20	1,6	6	9,9
54-29к	Какао молочное «Геркулес» (200гр)	200	7,8	0	24,6
54-21кн	Какао с молоком (100гр)	100	3,3	2,6	11,3
	Итого за Завтрак	408	12,7	16,6	45,8
	Рекомендуемая калорийность				
			10,0	12	52,2
	Второй завтрак				
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21
	Рекомендуемая калорийность				
			2,7	0	13,05
	Обед				
53	Нерафинированное (60гр)	60	1,1	5,3	4,6
40	Суп с гречневой крупой "Лыбительский" со сметаной (200,0гр)	200	2,5	4,1	14,5
54-4к	Каша гречневая (100гр)	100	3,1	7,2	8,4
54-4к	Котлеты мясные (70гр)	70	11,5	10,3	6,2
Пром.	Напиток витаминизированный (100гр)	100	0	0	11,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
	Итого за Обед	728	22,3	27,6	70,8
	Рекомендуемая калорийность				
			18,9	21	91,35
	Полдник				
54-4кн	Чай с молоком (100гр)	100	2,6	2	10,3
424	Пирожок с повидлом (70гр)	70	5,2	6,9	38,1
	Итого за Полдник	250	7,8	8,8	48,4
	Рекомендуемая калорийность				
			0,1	0	30,35
	Итого за день	1486	44,3	51,5	166

Неделя 4 Вторник					
Завтрак					
54-40	Омлет с сыром (180гр)	180	20,7	21,6	3
54-2сп	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7
Итого за Завтрак		400	23,8	21,9	29,1
			10,8	12	32,2
Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
Итого за Второй завтрак		200	1	0,2	20,2
			2,7	3	37,05
Обед					
37	Салат "Здоровье" (60гр)	60	1,1	4,5	4
54-4с	Распльзник "Домашний" из сметаны на курином бульоне (200/8гр)	200	2,1	3,9	31,9
54-1г	Макаронки отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2
54-5м	Котлеты из мяса кур (80гр)	80	17,1	17	5,8
54-3сус	Соус сметанный лимонный (20гр)	20	0,2	0,5	1,1
54-7ш	Ковбой из шампиньонов и свиффруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		720	28,8	30,6	86
			18,9	21	91,15
Полдник					
Пром.	Кисло-молочная продукция "Натур"	200	6,8	5	11
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,8	4,9	37,2
Итого за Полдник		250	10,6	9,9	48,2
			0,1	9	39,15
Итого за день		1570	61,2	61,6	183,5

Подлин 4. Среда					
Завтрак					
54-8r	Суфле творожное со стевией и йогуртом (100/20гр)	200	30,5	12,7	29
54-2rn	Чай (100гр)	100	0,1	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,0
Итого за Завтрак		400	32,1	12,9	38,0
Рекомендуемая калорийность			18,8	12	52,2
Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
Итого за Второй завтрак		200	1	0,2	20,2
Рекомендуемая калорийность			2,7	3	13,05
Обед					
54-1ba	Винегрет (60гр)	60	1	4,5	5,1
54-5c	Суп с мясом и фрикадельками (200/15гр)	215	5	4,0	13,1
123	Картофель тушеный (150гр)	150	2,8	5,8	21,5
54-4p	Суфле из рыбы (80гр)	80	12,6	6,9	4
54-5xe	Компот из свежих яблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,0
Итого за Обед		745	25,6	22,8	78
Рекомендуемая калорийность			38,4	21	91,35
Полдник					
Пром.	Йогурт фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7
460	Булочка с начинкой (70гр)	70	5,3	0,3	30,6
Итого за Полдник		250	5,3	0,3	46,3
Рекомендуемая калорийность			0,1	0	19,15
Итого за день		1595	64	44,2	183,3

Неделя 4 Четверг					
Завтрак					
54-27х	Каша молочная манная (200гр)	200	6,1	6,4	21,7
54-6а	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3
Прок.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Итого за Завтрак		450	16,2	13,7	42,1
Рекомендуемая величина			10,8	12	52,2
Второй завтрак					
Прок.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21
Рекомендуемая величина			2,7	3	17,95
Обед					
12	Салат из свеклы с яблоком (60гр)	60	0,9	4,5	8,2
135	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (200гр)	200	1,9	2,8	11,2
54-12н	Плов на мясе куу (210гр)	210	20,3	23,2	26,3
54-6гн	Конфит из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9
Прок.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Прок.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		710	27,5	31,3	81,2
Рекомендуемая величина			18,9	21	91,35
Полдник					
10-2	Батон шоколадный с сыром (60гр)	60	2,7	7,1	23,4
39а	Молоко цельное (200гр)	200	5,5	4,4	11,7
Итого за Полдник		260	8,2	11,5	35,1
Рекомендуемая величина			11,1	9	49,15
Итого за день		1320	56,4	57	176,4

Неделя 5 Питание					
Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	20	1,6	6	9,8
54-16a	Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6,8	28,5
54-21gr	Каша с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3
Итого за Завтрак		408	11,9	15,4	49,7
Решение задачи по количеству			10,8	12	32,2
Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21
Итого за Второй завтрак		100	1,5	0,5	21
Решение задачи по количеству			2,7	3	13,05
Обед					
12	Салат с консервированной кукурузой и луком (60гр)	60	1	2,8	6,2
54-24c	Суп с рыбными фрикадельками (200/15гр)	215	4,5	2,6	13,1
54-9a	Жареное дощечку из мяса приправы (200гр)	200	14,6	14,4	20,3
Пром.	Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед		715	24,2	20,5	80,6
Решение задачи по количеству			13,9	21	91,15
Полдник					
54-23a	Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0,2	9	8,4
Пром.	Кондитерские изделия (мафлин)	50	2	15,3	11,3
Итого за Полдник		250	2,2	15,3	19,7
Решение задачи по количеству			0,1	9	39,15
Итого за день		1473	39,8	51,7	191