

# меню дошкольника 4-х разовое (1,5-3лет) (несна 2025г)

Возрастная категория: от 1 до 3 лет. Характеристика питания: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
		г.	г.	г.	г.
<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	1,8	9,9
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (150гр)	150	5,0	6	18,7
54-23гк	Кофейный завтрак с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,3</b>	<b>12</b>	<b>39,1</b>
Рекомендуемая величина			8,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (яблоки)	230	2,1	0,3	18,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>18,6</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,35	10,15
<b>Обед</b>					
10	Салат с яблоком, горошком и луком (40гр)	40	0,8	1,8	3,1
54-27к	Суп с рыбными консервами (150гр)	150	7,3	9,3	10,3
54-1г	Макаронки твердые (100гр)	100	3,1	3,2	19,3
29к	Запеканка из овощей (70гр)	70	1,2	5,6	5,1
355	Салат томатно-огуречный (20гр)	20	0,3	0,7	1,3
54-7ам	Компот из яблок и смородины (150гр)	150	0,3	0	12,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,0
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>26,6</b>	<b>21</b>	<b>69</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,45	71,85
<b>Полдник</b>					
54-4гк	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3
54-16к	Крендель с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,2</b>	<b>5,6</b>	<b>33</b>
Рекомендуемая величина			6,3	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>45,2</b>	<b>39,1</b>	<b>139,7</b>

Неделя 1 Вторник					
<b>Завтрак</b>					
54-1а	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	8	1,9	2,4	0
54-1б	Омлет натуральный (150гр)	150	15	15,2	2,7
54-2гн	Чай с сахаром (100гр)	100	0,1	0	6,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>358</b>	<b>18,5</b>	<b>17,8</b>	<b>18,9</b>
Рекомендуемая величина			0,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,15	18,15
<b>Обед</b>					
37	Салат "Запретный" (40гр)	40	0,7	2,7	2,5
73	Рассольник со сметаной из курицы бульон (150/5гр)	155	1,2	2,8	7,8
54-12а	Калуга тушиная с луком (130/70гр)	200	18,9	22,7	7,4
Пром.	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>23,6</b>	<b>28,6</b>	<b>45</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,45	71,05
<b>Полдник</b>					
54-14а	Ватрушка с повидлом (50гр)	50	3,6	3,8	28,2
Пром.	Кисломолочная продукция "Волгура"	150	5,3	3,8	8,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,7</b>	<b>7,6</b>	<b>36,5</b>
Рекомендуемая величина			6,3	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1343</b>	<b>51,8</b>	<b>54,2</b>	<b>120,6</b>

	Неделя 1 Средн				
	<b>Завтрак</b>				
54-4г	Суфле творожное со студеным молоком (130/20гр)	150	22,3	9,1	21,2
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>23,9</b>	<b>9,3</b>	<b>31</b>
	Рекомендуемая величина		0,4	9,4	40,6
	<b>Второй завтрак</b>				
Прим.	Сок фруктовый	200	1	0,2	10,2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15
	<b>Обед</b>				
53	Икра кабачковая (40гр)	40	0,8	3,6	3,1
54-2с	Борщ со сметаной (150/5гр)	155	1,1	2,7	4,8
54-11г	Картофельное пюре (130гр)	130	2,9	4,2	17,5
54-3р	Шницель рыбный (70гр)	70	11,1	2,9	4,9
355	Соус томатно-сметанный (10гр)	10	0,2	0,4	0,8
54-3ад	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2
Прим.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8
Прим.	Хлеб рисовый	30	2	0,4	11,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>615</b>	<b>20,5</b>	<b>14,5</b>	<b>65</b>
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05
	<b>Полдник</b>				
Прим.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7
Прим.	Кандитерские изделия (печенье)	40	3	3,9	29,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>3</b>	<b>3,9</b>	<b>45,5</b>
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>48,4</b>	<b>27,9</b>	<b>163,7</b>

Неделя 1 Четверг					
<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,0	9,9
54-Фе	Каша молочная овсяная (150гр)	150	5,2	5,2	16,4
54-4гк	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,4</b>	<b>11</b>	<b>36,6</b>
Рекомендуемая калорийность			8,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Прим.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая калорийность			2,1	2,35	10,15
<b>Обед</b>					
34	Салат из соевых с зеленым горошком (40гр)	40	0,7	2,7	3,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (150гр)	150	1,5	2,1	10,0
54-19н	Голубцы мясные в томатно-сметанном соусе (200гр)	200	13,7	13,4	14,6
54-6кк	Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	9,8
Прим.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>19,3</b>	<b>10,8</b>	<b>56,4</b>
Рекомендуемая калорийность			14,7	16,45	71,05
<b>Полдник</b>					
394	Молоко сквашенное (150гр)	150	4,1	3,1	6,6
490	Сочник с творогом (60гр)	60	6,8	4,5	18,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>10,9</b>	<b>7,8</b>	<b>25,5</b>
Рекомендуемая калорийность			6,3	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>40,6</b>	<b>37,8</b>	<b>140,7</b>

Подстанция 1 Питомца					
<b>Завтрак</b>					
168	Каша молочная «Сборная» (150гр)	150	5,6	5,5	19,2
54-23гк	Кофейный напиток с молоком (100гр)	100	2,9	2,2	10,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10</b>	<b>7,9</b>	<b>39,5</b>
Рекомендуемая калорийность			8,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>
Рекомендуемая калорийность			2,1	2,05	10,15
<b>Обед</b>					
45	Салат из вареной капусты с луком (40гр)	40	6,6	3	23
54-9с	Суп с бобовыми (фасоль) и грибами (150/20гр)	170	4,5	2,4	19,1
54-17м	Закуска картофельная с мясом и томатно-огуречным соусом (160/20гр)	160	12,3	15,4	24
54-1ж	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,1	0	12,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>19,7</b>	<b>21,2</b>	<b>69,9</b>
Рекомендуемая калорийность			18,7	16,95	71,85
<b>Полдник</b>					
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,2	11,7	25,8
54-3гп	Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>11,7</b>	<b>31,4</b>
Рекомендуемая калорийность			6,3	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>36,8</b>	<b>41,4</b>	<b>160,4</b>

Видеоплан 2 Похудевший					
<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9
54-16к	Какао молочная «Дружба» (150гр)	150	5,5	5,2	22,7
54-21гв	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,4</b>	<b>11,6</b>	<b>43,9</b>
Рекомендуемая величина			8,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сол фруктовой	200	1	0,2	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,15	10,15
<b>Обед</b>					
12	Салат с консервированной кукурузой и луком (40гр)	40	0,7	1,9	4
54-3к	Расквашенный "Львиный рожок" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,6	2,8	10,7
54-33м	Жаркое по-домашнему из мяса кур (180гр)	180	14,6	15,8	20,3
54-7дн	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>545</b>	<b>20</b>	<b>20,9</b>	<b>64,9</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,45	71,85
<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5
454	Пирожок с повидлом (50гр)	50	4,1	4,7	28,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,3</b>	<b>4,7</b>	<b>35,8</b>
Рекомендуемая величина			6,3	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>35,7</b>	<b>37,4</b>	<b>164,8</b>

Неделя 2 Вторник					
<b>Завтрак</b>					
54-1a	Сыр твердый сорта пармезан (8гр)	8	1,9	2,4	0
54-2a	Омлет с зеленым горошком (150гр)	150	1,3	12,8	11,3
54-2a	Чай с сахаром (100гр)	100	0,1	0	6,4
Прок.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>358</b>	<b>16,5</b>	<b>15</b>	<b>24,5</b>
Рекомендуемая величина			0,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Прок.	Фрукты свежие (банан)	100	1,4	0,5	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,35	10,15
<b>Обед</b>					
54-10a	Винегрет (40гр)	40	0,7	2,7	3,4
54-11a	Суп рыбный "Уха" (150/30гр)	180	7,3	2,5	10,3
54-1r	Макаронные изделия (100гр)	100	3,1	3,2	19,3
54-6a	Батончики мясные (60гр)	60	10,1	8,4	5,2
54-3a	Соус красный острый (10гр)	10	0,1	0,3	0,6
54-1a	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6
Прок.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Прок.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>24,4</b>	<b>17,5</b>	<b>69,1</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,45	71,05
<b>Полдник</b>					
405	Булочка с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7
Прок.	Кисломолочная продукция "Снежок"	150	4,1	3,8	16,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>7,4</b>	<b>38,9</b>
Рекомендуемая величина			6,3	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1238</b>	<b>50</b>	<b>40,4</b>	<b>152,7</b>



Неделя 2 Среда					
<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка творожная со сметанным соусом (130/20гр)	150	24,5	8,1	23,1
54-2г	Чай (180гр)	180	0,1	0	0
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>26,1</b>	<b>8,1</b>	<b>32,9</b>
Рекомендуемая величина			8,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Прим.	Салат фруктовый	200	1	0,2	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,35	16,15
<b>Обед</b>					
25	Салат "Зеленый" (40гр)	40	0,7	2,7	4,3
06	Суп "Бабушкин" (150гр)	150	4,8	4,8	7,9
54-11г	Картофельное пюре (130гр)	130	2,9	4,2	17,5
54-11р	Тефтели рыбные с томатно-сметанным соусом (70/15гр)	85	9,7	3,2	7,9
54-2ж	Винегрет со свежими овощами (150гр)	150	0,1	0,1	7,2
Прим.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>605</b>	<b>21,7</b>	<b>15,7</b>	<b>66,5</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,48	71,05
<b>Веддинг</b>					
Прим.	Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7
Прим.	Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,0	29,8
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>3</b>	<b>3,0</b>	<b>45,5</b>
Рекомендуемая величина			6,3	7,85	39,45
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>51,8</b>	<b>28,1</b>	<b>165,1</b>



Видовая 2 Четверг					
<b>Завтрак</b>					
54-27к	Каша молочная овсяная (150гр)	150	4,5	4,9	15,8
54-60	Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3
54-11к	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>14,6</b>	<b>12,2</b>	<b>36,2</b>
Рекомендуемая калорийность			0,4	9,4	40,5
<b>Второй завтрак</b>					
Прим.	Фрукты свежие (банан)	100	1,4	0,5	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая калорийность			2,1	2,15	10,55
<b>Обед</b>					
32	Салат из свеклы с яблоком (40гр)	40	0,6	2,7	5,6
54-3к	Шня из свежей капусты со сметаной (150/5гр)	155	1,2	2,7	5,4
54-11к	Плов из мяса говядины (160гр)	160	13,8	11,9	23,9
Прим.	Сок фруктовый	150	0,0	0,2	15,2
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Прим.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>555</b>	<b>19,9</b>	<b>10,1</b>	<b>71,8</b>
Рекомендуемая калорийность			14,7	16,45	71,05
<b>Полдник</b>					
54-3гп	Чай с лимонком и сахаром (150гр)	150	8,1	0	3,6
456	Ватрушка с творогом (70гр)	70	9,2	6,6	10,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>9,3</b>	<b>6,6</b>	<b>33,8</b>
Рекомендуемая калорийность			4,3	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>40,2</b>	<b>37,4</b>	<b>164</b>

Неделя 2 Питание					
<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9
54-20г	Каша молочная гречневая (150гр)	150	5,3	5,2	17,1
54-21г	Юнко с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,2</b>	<b>11,6</b>	<b>38,3</b>
Рекомендуемая величина			8,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Прим.	Фрукты свежие (банан)	100	1,4	0,5	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			7,3	2,75	19,15
<b>Обед</b>					
22	Салат "Степной" (40гр)	40	0,7	2,7	4,8
134	Суп с пшенной крупой "Кудрявый" со сметаной (150/5гр)	155	2,9	3,9	10,8
54-21г	Гороховое пюре (120гр)	120	11,2	4,2	26,2
54-2ж	Мясо тушеное с картоф. (50/20гр)	70	10,8	10,2	1,8
54-1ж	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6
Прок.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Прим.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>28,7</b>	<b>21,4</b>	<b>73,9</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,45	71,05
<b>Водник</b>					
10-2	Баттл запеченный с сыром (50гр)	50	1,9	5,5	18,8
394	Молоко какаоовое (150гр)	150	4,3	3,3	6,6
<b>Итого за Водник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>8,8</b>	<b>25,4</b>
Рекомендуемая величина			6,3	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>48,3</b>	<b>42,3</b>	<b>157,8</b>

Педик 2 Помидоры					
<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	20	1,6	3,8	9,9
54-13а	Каша молочная пшеничная (150гр)	150	5,2	4,9	18,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>10,9</b>	<b>39</b>
			9,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (яблоки)	230	2,1	0,5	18,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>230</b>	<b>2,1</b>	<b>0,5</b>	<b>18,6</b>
			2,1	2,35	16,15
<b>Обед</b>					
10	Салат с зеленым горошком и луком (40гр)	40	0,6	1,8	3,1
54-11с	Суп с рисовой кашей "Крестьянский" со сметаной и куриным бульоном (150/5гр)	150	1,5	2,8	11,7
54-9г	Овощное рагу (130гр)	130	2	2,9	10,8
54-22б	Суфле из мяса кур (70гр)	70	15,4	17,7	2,8
Пром.	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>22,5</b>	<b>25,6</b>	<b>55,8</b>
			24,7	16,48	71,05
<b>Полдник</b>					
54-4гд	Чай с молоком (150гр)	150	2,1	1,7	8,8
454-1	Пирожок с помидорами и мякотью (40гр)	60	4,7	8	26,2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>7,7</b>	<b>35</b>
			6,1	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>41,1</b>	<b>44,7</b>	<b>140,4</b>

Неделя 3 Вторник					
<b>Завтрак</b>					
54-1a	Сыр твердый сортя пармезан (Вгр)	8	1,9	2,4	0
54-1o	Омлет натуральный (150гр)	150	15	15,2	2,7
54-2n	Чай с сахаром (280гр)	180	0,1	0	6,4
Прем.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>358</b>	<b>18,5</b>	<b>17,8</b>	<b>18,9</b>
Рекомендуемая величина			0,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Прем.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,15	18,15
<b>Обед</b>					
22	Салат "Степной" (40гр)	40	0,7	2,7	4,8
54-26c	Суп овсяной со сметаной (150/51гр)	155	1,6	2,8	8
54-7n	Компот из яблок, груш и сухофруктов (150гр)	150	0,1	0	12,2
74o	Курочка с мясом фаршем и картофелем (160гр)	160	14,1	12,3	42,9
Прем.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>18,2</b>	<b>18</b>	<b>75,8</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,65	71,85
<b>Полдник</b>					
Прем.	Кисломолочная продукция "Снежок"	180	4,9	4,5	19,4
Прем.	Кондитерские изделия (приники)	30	1,8	1,4	22,5
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>6,7</b>	<b>5,9</b>	<b>41,9</b>
Рекомендуемая величина			6,3	7,05	20,45
<b>Итого за день</b>		<b>1293</b>	<b>44,4</b>	<b>41,9</b>	<b>156,8</b>

Неделя 3 Среда					
<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка творожная со стручковым горошком (120/20гр)	150	24,5	9,1	23,1
54-2гв	Чай (180гр)	180	0,1	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>26,1</b>	<b>9,3</b>	<b>32,9</b>
Рекомендуемая величина			8,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,15	10,15
<b>Обед</b>					
45	Салат из вареной колбасы с луком (40гр)	40	0,5	3	2,3
100	Рис отварной с овощами (120гр)	120	2,5	3,5	23,4
54-18с	Сметанная со сметаной (150/5гр)	155	1,3	2,7	0
54-3р	Котлеты рыбные (70гр)	70	11,1	2,9	4,9
355	Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0,3	0,7	1,3
54-5ж	Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>605</b>	<b>19,4</b>	<b>13,5</b>	<b>68,8</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,45	71,05
<b>Полдник</b>					
Пром.	Югель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7
54-16в	Крендель с сахаром (50гр)	50	3,6	3,8	22,7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>38,4</b>
Рекомендуемая величина			6,3	7,25	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>50,1</b>	<b>29,6</b>	<b>160,1</b>

Подолье 3 Четверг					
<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	2,8	9,9
54-2к	Каша молочная кукурузная (150гр)	150	4,7	4,9	19
54-4гн	Чай с молоком (100гр)	100	2,6	2	10,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8,9</b>	<b>10,7</b>	<b>39,2</b>
Результатующая величина			0,4	0,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Прим.	Фрукты свежие (аблово)	200	0,8	0,8	19,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>
Результатующая величина			2,1	2,35	10,15
<b>Обед</b>					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (40гр)	40	0,7	2,7	3,1
54-6с	Суп картофельный с клецками (110гр)	150	1,5	2,6	8,5
54-8с	Каша гречневая (130гр)	130	2,7	6,3	7,3
54-15м	Тяфтели мясные "Бюкса" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	8,1	7,3	7,7
54-6лн	Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Прим.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>16,7</b>	<b>19,6</b>	<b>56,7</b>
Результатующая величина			14,7	16,45	71,05
<b>Подъем</b>					
Прим.	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2
590	Сочник с творогом (60гр)	60	6,8	4,5	18,9
<b>Итого за Подъем</b>		<b>210</b>	<b>7,6</b>	<b>4,7</b>	<b>34,1</b>
Результатующая величина			6,3	7,05	10,45
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>34</b>	<b>35,0</b>	<b>149,0</b>

Поделия 3 Питания					
<b>Завтрак</b>					
54-19a	Вермишель молочная (150гр)	150	5,7	5,4	19,8
194	Чай на молоке (100гр)	100	5	4	14,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,2</b>	<b>9,6</b>	<b>43,9</b>
Рекомендуемая величина			0,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,35	10,15
<b>Обед</b>					
25	Салат "Винный" (40гр)	40	0,7	2,7	4,3
54-25c	Суп с бобовыми (горох) и гречками (150/20гр)	170	4,8	2,4	22,1
250	Рыба запеченная с картофелем (200гр)	200	13,9	8	19,4
54-10a	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>590</b>	<b>21,7</b>	<b>13,5</b>	<b>70,3</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,45	71,05
<b>Полдник</b>					
10-1	Биток с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,2	11,7	25,8
54-27a	Чай с лимонном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>11,7</b>	<b>31,4</b>
Рекомендуемая величина			4,3	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>41,2</b>	<b>35</b>	<b>145,8</b>



Неделя 4 Понедельник					
<b>Завтрак</b>					
10.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9
54-29а	Каша молочная «Геркулес» (150гр)	150	3,8	6	18,7
54-21а	Каша с маслом (180гр)	180	3,3	2,6	11,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,7</b>	<b>12,4</b>	<b>39,9</b>
Рекомендуемая величина			8,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Прим.	Фрукты свежие (банан)	100	1,4	0,5	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,35	10,15
<b>Обед</b>					
53	Нара кабачковая (40гр)	40	0,8	3,6	3,1
80	Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (150/5гр)	155	1,9	2,9	10,8
54-8г	Каша тушеная (120гр)	120	2,5	5,4	6,6
54-4а	Котлеты мясные (60гр)	60	10,1	8,4	3,2
Прим.	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Прим.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>375</b>	<b>18,8</b>	<b>20,9</b>	<b>57,1</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,45	73,05
<b>Полдник</b>					
54-4а	Чай с молоком (150гр)	150	2,1	1,7	8,8
54	Пирожок с яблоком (50гр)	50	4,1	4,7	28,3
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>37,1</b>
Рекомендуемая величина			6,3	7,05	38,45
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>37,1</b>	<b>40,2</b>	<b>154,3</b>

Неделя 4 Вторник					
<b>Завтрак</b>					
54-4a	Омлет с сыром (150гр)	150	17,2	17,9	2,5
54-2гв	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4
Прок.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>18,8</b>	<b>18,1</b>	<b>18,7</b>
Рекомендуемая величина			8,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Прок.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,15	10,15
<b>Обед</b>					
37	Салат "Ханровые" (40гр)	40	0,7	2,7	2,5
54-4c	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	150	1,6	2,8	9,1
54-1r	Макаронные изделия (100гр)	100	3,1	3,2	19,3
54-5w	Котлеты из мяса кур (70гр)	70	15,3	15,5	5,3
54-3soy	Соус красный острый (10гр)	10	0,1	0,3	0,6
54-7zd	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2
Прок.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Прок.	Хлеб ржаной	20	2	0,4	11,4
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>24,6</b>	<b>25,1</b>	<b>70,7</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,15	71,05
<b>Полдник</b>					
Прок.	Йогурт с фруктами (печенье)	30	1,3	2,0	22,3
Прок.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	180	6,1	6,5	9,9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>8,4</b>	<b>7,4</b>	<b>32,2</b>
Рекомендуемая величина			6,2	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>52,8</b>	<b>50,8</b>	<b>141,8</b>

Неделя 4 Среда					
<b>Завтрак</b>					
54-4г	Суфле творожное со стручковым горошком (130/20гр)	130	22,3	9,1	23,2
54-2гн	Чай (180гр)	180	0,1	0	0
Пром.	Хлеб овсянчатый	20	1,5	0,2	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>23,9</b>	<b>9,3</b>	<b>33</b>
			0,4	9,4	40,8
<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>
			2,1	2,35	10,15
<b>Обед</b>					
54-16а	Винегрет (40гр)	40	0,2	2,7	3,8
54-5с	Суп с мясными фрикадельками (150/15гр)	165	4,5	4,1	9,9
133	Картофель тушеный (120гр)	120	2,3	4,8	17,4
54-8г	Суфле из рыбы (70гр)	70	11	5,5	3,4
54-50а	Компот из яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2
Пром.	Хлеб овсянчатый	20	1,5	0,2	9,8
Пром.	Хлеб рисный	20	1,3	0,2	7,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>565</b>	<b>21,4</b>	<b>17,0</b>	<b>59</b>
			11,7	16,45	71,05
<b>Полдник</b>					
Пром.	Юглей фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7
409	Булочка с присыпкой (50гр)	50	3,9	5	21,7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>3,9</b>	<b>5</b>	<b>37,4</b>
			6,3	7,65	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>30,2</b>	<b>32,1</b>	<b>149,6</b>

Неделя 4 Питание					
<b>Завтрак</b>					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9
54-16к	Каша молочная «Дружба» (150гр)	150	3,3	5,2	22,7
54-21кв	Каша с яблоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,4</b>	<b>11,6</b>	<b>43,9</b>
Рекомендуемая величина			8,4	9,4	40,6
<b>Второй завтрак</b>					
Прим.	Фрукты свежие (банан)	100	1,4	0,5	20,2
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>
Рекомендуемая величина			2,1	2,35	10,15
<b>Обед</b>					
12	Салат с консервированной кукурузой и луком (40гр)	40	0,7	1,9	4
54-36к	Суп с рыбными фрикадельками (150/15гр)	165	4,1	1,8	9,9
54-9к	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (180гр)	180	13,1	3,3	16,1
Прим.	Кисель витаминизированный (150гр)	150	0	0	12,8
Прим.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8
Прим.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9
<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>21,4</b>	<b>17,3</b>	<b>66,5</b>
Рекомендуемая величина			14,7	16,45	71,85
<b>Полдник</b>					
54-37к	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5
Прим.	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	12,2	25
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,8</b>	<b>12,2</b>	<b>32,5</b>
Рекомендуемая величина			6,3	7,05	30,45
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>35</b>	<b>41,6</b>	<b>163,1</b>