

Утверждаю:

Директор

ОУ «Старицкая ООШ»

С.В. Кулиш.

30 августа 2024 год



меню дошкольной группы сезон осень-зима

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6.1 | 6.9 | 29 | 202.7 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 8.9 | 14.7 | 50.1 | 368.4 |
| | Рекомендуемая величина | | 10.8 | 12 | 52.2 | 341.3-414 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Молоко 3.2% | 150 | 4.4 | 4.8 | 7.1 | 88.8 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 4.4 | 4.8 | 7.1 | 88.8 |
| | Рекомендуемая величина | | 2.7 | 3 | 13.05 | 85.3-117 |
| Обед | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-3р | Котлета рыбная (минтай) | 80 | 11.2 | 2.1 | 6.9 | 91.4 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| | Итого за Обед | 735 | 25.4 | 19.8 | 82.9 | 612.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 18.9 | 21 | 91.35 | 597.2-793.8 |
| Полдник | | | | | | |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| 13009 | булочка с кунжутом | 50 | 5 | 2 | 22.5 | 128.2 |

| | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Итого за Полдник | 250 | 9.7 | 5.5 | 35 | 228.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 8.1 | 9 | 39.15 | 256-351 |
| | Итого за день | 1535 | 48.4 | 44.8 | 175.1 | 1297.9 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 150 | 6.2 | 7.6 | 28.2 | 206.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Повидло яблочное | 20 | 0.1 | 0 | 13 | 52.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 9.1 | 8.2 | 63.6 | 364.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 10.8 | 12 | 52.2 | 341.3-414 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |

| | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| | Рекомендуемая величина | | 2.7 | 3 | 13.05 | 85.3-117 |
| | Обед | | | | | |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7.9 | 3.8 | 12.4 | 115.7 |
| 54-12м | Плов с курицей | 150 | 20.4 | 6.1 | 24.9 | 236 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |
| | Итого за Обед | 595 | 31.5 | 10.5 | 65 | 481.3 |
| | Рекомендуемая величина | | 18.9 | 21 | 91.35 | 597.2-793.8 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-6т | Сырники | 50 | 9.8 | 2.9 | 8.2 | 97.9 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| | Итого за Полдник | 250 | 11.4 | 4 | 16.8 | 148.8 |
| | Рекомендуемая величина | | 8.1 | 9 | 39.15 | 256-351 |
| | Итого за день | 1455 | 52 | 22.7 | 163.1 | 1065.3 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-18к | Суп молочный с рисом | 200 | 4.9 | 4.5 | 18.4 | 133.5 |

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| | Итого за Завтрак | 450 | 12.9 | 8.6 | 50.7 | 331.7 |
| | Рекомендуемая величина | | 10.8 | 12 | 52.2 | 341.3-414 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Напиток тыквенный | 100 | 0.2 | 0 | 10.3 | 42 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | 0.2 | 0 | 10.3 | 42 |
| | Рекомендуемая величина | | 2.7 | 3 | 13.05 | 85.3-117 |
| | Обед | | | | | |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 116.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-8м | Тефтели из говядины паровые | 80 | 10.9 | 9.5 | 6.7 | 156 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-12хн | Компот из клюквы | 200 | 0.1 | 0 | 7 | 28.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Обед | 700 | 27.9 | 24 | 83.8 | 664.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 18.9 | 21 | 91.35 | 597.2-793.8 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Корж молочный | 50 | 3 | 10.9 | 26.9 | 217.4 |
| | Итого за Полдник | 250 | 3.2 | 11 | 39.1 | 268 |
| | Рекомендуемая величина | | 8.1 | 9 | 39.15 | 256-351 |
| | Итого за день | 1500 | 44.2 | 43.6 | 183.9 | 1305.8 |

| | | | | | | |
|--------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 100 | 8.5 | 12 | 2.2 | 150.3 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 350 | 15 | 16.6 | 26.6 | 315.2 |
| | Рекомендуемая величина | | 10.8 | 12 | 52.2 | 341.3-414 |
| | Второй завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0 | 0 | 19.4 | 77.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 2.7 | 3 | 13.05 | 85.3-117 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-5.1р | Котлета рыбная с морковью (минтай) | 80 | 9.9 | 3.4 | 4 | 85.9 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| | Итого за Обед | 740 | 22.5 | 20.9 | 82.6 | 608.2 |
| | Рекомендуемая величина | | 18.9 | 21 | 91.35 | 597.2-793.8 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | сдоба обыкновенная | 60 | 4.9 | 3.2 | 32.9 | 179.8 |
| | Итого за Полдник | 260 | 5.1 | 3.3 | 39.5 | 207.7 |
| | Рекомендуемая величина | | 8.1 | 9 | 39.15 | 256-351 |
| | Итого за день | 1550 | 42.6 | 40.8 | 168.1 | 1208.7 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 150 | 3.7 | 4.4 | 18 | 126.7 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 10.3 | 15.1 | 45.1 | 357 |
| | Рекомендуемая величина | | 10.8 | 12 | 52.2 | 341.3-414 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 87.2 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 87.2 |
| | Рекомендуемая величина | | 2.7 | 3 | 13.05 | 85.3-117 |
| | Обед | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 100 | 13.6 | 4 | 16.6 | 157.3 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0.1 | 18.3 | 75.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Обед | 600 | 23.2 | 13.3 | 78.9 | 528.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 18.9 | 21 | 91.35 | 597.2-793.8 |
| | Полдник | | | | | |
| 19 | кисель с витаминами Витошка" | 200 | 0 | 0 | 21.8 | 87.4 |
| Пром. | сдоба обыкновенная | 60 | 4.9 | 3.2 | 32.9 | 179.8 |
| | Итого за Полдник | 260 | 4.9 | 3.2 | 54.7 | 267.2 |
| | Рекомендуемая величина | | 8.1 | 9 | 39.15 | 256-351 |
| | Итого за день | 1410 | 43.5 | 35.4 | 187 | 1239.5 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.5 | 4.5 | 17.9 | 134.2 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 445 | 12.8 | 12.1 | 46.3 | 345.8 |
| | Рекомендуемая величина | | 10.8 | 12 | 52.2 | 341.3-414 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 2.7 | 3 | 13.05 | 85.3-117 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Обед | 670 | 31 | 16 | 81.2 | 593.7 |

| | | | | | | |
|--------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| | Рекомендуемая величина | | 18.9 | 21 | 91.35 | 597.2-793.8 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Корж молочный | 50 | 3 | 10.9 | 26.9 | 217.4 |
| | Итого за Полдник | 250 | 4.6 | 12 | 35.5 | 268.3 |
| | Рекомендуемая величина | | 8.1 | 9 | 39.15 | 256-351 |
| | Итого за день | 1565 | 48.4 | 40.1 | 180.7 | 1278.4 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6.1 | 6.9 | 29 | 202.7 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 11.1 | 10.4 | 50 | 338.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 10.8 | 12 | 52.2 | 341.3-414 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок виноградный | 150 | 0.5 | 0.3 | 24.5 | 102.3 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0.3 | 24.5 | 102.3 |
| | Рекомендуемая величина | | 2.7 | 3 | 13.05 | 85.3-117 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 80 | 10.2 | 3.3 | 4.9 | 89.8 |
| 19 | кисель с витаминами Витошка" | 200 | 0 | 0 | 21.8 | 87.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Обед | 730 | 21.5 | 20.6 | 76.2 | 576.9 |
| | Рекомендуемая величина | | 18.9 | 21 | 91.35 | 597.2-793.8 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60 | 4.8 | 8.4 | 33.6 | 229.2 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 118.4 |
| | Итого за Полдник | 260 | 10.6 | 14.8 | 43 | 347.6 |

| | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | Рекомендуемая величина | | 8.1 | 9 | 39.15 | 256-351 |
| | Итого за день | 1540 | 43.7 | 46.1 | 193.7 | 1364.9 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 |
| | Итого за Завтрак | 400 | 16.2 | 18.7 | 29.6 | 351.2 |
| | Рекомендуемая величина | | 10.8 | 12 | 52.2 | 341.3-414 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Бифидок 2.5% | 100 | 3.4 | 2.5 | 5.5 | 58.1 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | 3.4 | 2.5 | 5.5 | 58.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 2.7 | 3 | 13.05 | 85.3-117 |
| | Обед | | | | | |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.9 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2.9 | 7.5 | 13.6 | 133.3 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 80 | 14.6 | 13.9 | 13.1 | 236.2 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0.1 | 18.3 | 75.9 |

| | | | | | | |
|---------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Обед | 670 | 27 | 24.8 | 75.7 | 634.5 |
| | Рекомендуемая величина | | 18.9 | 21 | 91.35 | 597.2-793.8 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | сдоба обыкновенная | 60 | 4.9 | 3.2 | 32.9 | 179.8 |
| | Итого за Полдник | 260 | 5 | 3.2 | 38.1 | 201.2 |
| | Рекомендуемая величина | | 8.1 | 9 | 39.15 | 256-351 |
| | Итого за день | 1430 | 51.6 | 49.2 | 148.9 | 1245 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 150 | 4 | 4.3 | 19 | 130.7 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3 | 0.5 | 17.8 | 88 |

| | | | | | | |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| | Итого за Завтрак | 400 | 7.1 | 8.4 | 42.1 | 273.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 10.8 | 12 | 52.2 | 341.3-414 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 100 | 2.9 | 2.5 | 4.2 | 50.9 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | 2.9 | 2.5 | 4.2 | 50.9 |
| | Рекомендуемая величина | | 2.7 | 3 | 13.05 | 85.3-117 |
| | Обед | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 |
| 20 | витаминный напиток "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 17.7 | 70.6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Обед | 730 | 29 | 21.3 | 87.7 | 658.8 |
| | Рекомендуемая величина | | 18.9 | 21 | 91.35 | 597.2-793.8 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| 13009 | булочка с кунжутом | 50 | 5 | 2 | 22.5 | 128.2 |
| | Итого за Полдник | 250 | 9.7 | 5.5 | 35 | 228.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 8.1 | 9 | 39.15 | 256-351 |
| | Итого за день | 1480 | 48.7 | 37.7 | 169 | 1211.4 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-17к | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5.7 | 4.8 | 15.9 | 129.9 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 |
| | Итого за Завтрак | 450 | 14.5 | 11.2 | 42.9 | 329.9 |
| | Рекомендуемая величина | | 10.8 | 12 | 52.2 | 341.3-414 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 19 | кисель с витаминами Витошка" | 150 | 0 | 0 | 16.4 | 65.5 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0 | 0 | 16.4 | 65.5 |

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| | Рекомендуемая величина | | 2.7 | 3 | 13.05 | 85.3-117 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 80 | 10.2 | 3.3 | 4.9 | 89.8 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 30 | 0.8 | 1.1 | 1.3 | 18.7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Обед | 700 | 24.6 | 15.4 | 92.1 | 605.6 |
| | Рекомендуемая величина | | 18.9 | 21 | 91.35 | 597.2-793.8 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Булочка с вареной сгущенкой | 60 | 4 | 1.2 | 33.5 | 160.7 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 118.4 |
| | Итого за Полдник | 260 | 9.8 | 7.6 | 42.9 | 279.1 |
| | Рекомендуемая величина | | 8.1 | 9 | 39.15 | 256-351 |
| | Итого за день | 1560 | 48.9 | 34.2 | 194.3 | 1280.1 |

| Итого за период | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|--------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| Средние показатели за Завтрак | 410.5 | 11.79 | 12.4 | 44.7 | 337.5 |
| Средние показатели за Второй завтрак | 150 | 1.65 | 1.39 | 13.11 | 71.36 |
| Средние показатели за Обед | 687 | 26.36 | 18.66 | 80.61 | 596.33 |
| Средние показатели за Полдник | 255 | 7.4 | 7.01 | 37.96 | 244.51 |

| Показатели | Среднее значение за период |
|------------------------|-----------------------------------|
| Витамин С(мг) | 2.79 |
| Витамин В1(мг) | 0.12 |
| Витамин В2(мг) | 0.27 |
| Витамин А(мкг рет.экв) | 260.09 |
| Кальций(мг) | 33.33 |
| Фосфор(мг) | 54.29 |
| Магний(мг) | 17.59 |
| Железо(мг) | 1.97 |
| Калий(мг) | 146.99 |
| Йод(мкг) | 12.18 |
| Селен(мкг) | 10.58 |