

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Согласовано

Утверждаю

Директор ДОЛ имени Ю.А. Гагарина

Директор ООО "Большая перемена"



Быстров О.А.
расшифровка



Волков С.Н.

Примерное меню
в общеобразовательных учреждениях ЛОЛ
при питании 2024г.
возрастная категория: 7-11 лет

МЕНЮ 2024г.

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|----------------------------|--|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 173 | Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 7.82 | 12.83 | 44.25 | 290.8 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3.56 | 4.42 | - | 54 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4.07 | 3.54 | 17.58 | 118.6 |
| | Итого в завтрак: | 500 | 19.5 | 28.54 | 85.93 | 646.3 |
| | | | | | | 25% |
| ОБЕД | | | | | | |
| 131 | Горошек зелёный отварной | 60 | 1.80 | 0.12 | 3.78 | 23.28 |
| 88 | Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной | 250/15 | 3.1 | 5.6 | 8 | 96 |
| 288 | Курица отварная с соусом | 90/50 | 18.72 | 9.75 | 0.76 | 193.5 |
| 305 | Рис отварной с овощами | 150 | 5.7 | 8.7 | 34.8 | 241 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 29.6 | 116 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 50/50 | 9.50 | 1.63 | 52.90 | 265.40 |
| | Итого в обед: | 915 | 38.82 | 25.8 | 129.84 | 935.18 |
| | | | | | | 36% |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 222 | Пудина творожный с молоком сгущенным (130/20) | 150 | 15.6 | 11.8 | 25.3 | 274 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 338 | Фрукт свежий | 100 | 0.26 | 0.17 | 11.41 | 52 |
| | Итого в полдник: | 450 | 15.86 | 11.97 | 60.61 | 446 |
| | | | | | | 17% |
| УЖИН | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 386 | Биточки мясные с соусом красным основным | 90/50 | 13.5 | 13.9 | 11.3 | 225 |
| 469 | Макаронные изд.отварные | 150 | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 620 | 23.68 | 19.59 | 93.32 | 650.1 |
| | | | | | | 25% |
| СОННИК | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.0 |
| ПР | Печенье к чаю классическое | 20 | 1.5 | 1.96 | 14.88 | 36 |
| | Итого в сонник: | 220 | 7.3 | 6.96 | 22.88 | 142 |
| | | | | | | 5% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2705 | 105.16 | 92.86 | 392.58 | 2819.58 |

МЕНЮ 2024г.

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|----------------------------|---|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 302 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 9.38 | 9.38 | 45.47 | 303.6 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107 |
| | Итого в завтрак: | 525 | 20.03 | 23.03 | 92.27 | 656.5 |
| | | | | | | 25% |
| ОБЕД | | | | | | |
| 72 | Икра баклажанная | 60 | 1.41 | 3.41 | 5.55 | 58.94 |
| 107 | Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне | 250 | 6.7 | 11.1 | 17.02 | 195.29 |
| 227 | Минтай припущ.с маслом сливочным | 100/5 | 16.5 | 16.45 | 3.1 | 150 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.4 | 20.3 | 141 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0.60 | 0.30 | 27.00 | 111.00 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 50/50 | 9.50 | 1.63 | 52.90 | 265.40 |
| | Итого в обед: | 865 | 37.81 | 38.29 | 125.87 | 921.63 |
| | | | | | | 36% |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 782 | Булочка Янтарная | 75 | 7.1 | 3.75 | 34.7 | 201.2 |
| 338 | Фрукт свежий | 200 | 0.52 | 0.34 | 22.82 | 104 |
| | Итого в полдник: | 475 | 7.62 | 4.09 | 81.42 | 425.2 |
| | | | | | | 16% |
| УЖИН | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 274 | Котлета по домашнему *с маслом сливочным | 90/5 | 14.95 | 20.3 | 11.58 | 210.3 |
| 139 | Капуста туш-я | 150 | 3.31 | 4.67 | 14.50 | 125.92 |
| 631 | Компот из свеж. яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 17.2 | 68 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 575 | 22.8 | 25.9 | 79 | 572.32 |
| | | | | | | 22% |
| СОННИК | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| ПР | Пряник | 40 | 2.24 | 2.32 | 23.6 | 144.80 |
| | Итого в сонник: | 240 | 8.04 | 7.32 | 31.6 | 250.8 |
| | | | | | | 10% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2680 | 96.3 | 98.63 | 410.16 | 2826.45 |

МЕНЮ 2024г.

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|----------------------------|--|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 173 | Каша молоч. "Дружба" с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 7.04 | 9.68 | 37.1 | 264 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3.56 | 4.42 | - | 54 |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0.15 | 10.8 | 0.15 | 99 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4.07 | 3.54 | 17.58 | 118.6 |
| | Итого в завтрак: | 505 | 18.77 | 28.94 | 78.83 | 652.5 |
| | | | | | | 25% |
| ОБЕД | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 82 | Борщ из свеж капусты со сметаной на м/к бульоне | 250/15 | 3.2 | 5.6 | 12.71 | 112 |
| 294 | Котлета куриная с соусом красным основным | 90/50 | 16.79 | 16.4 | 15.35 | 276 |
| 171 | Каша гречневая | 150 | 8.42 | 5.25 | 34.75 | 223.3 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0.1 | 0.01 | 18.9 | 73 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/40 | 7.6 | 1.3 | 42.3 | 212.3 |
| | Итого в обед: | 895 | 36.77 | 28.68 | 125.15 | 909.8 |
| | | | | | | 35% |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 338 | Фрукт свежий | 200 | 0.52 | 0.34 | 22.82 | 104 |
| 606 | Ватрушка с творогом | 75 | 6.09 | 4.6 | 29 | 194 |
| | Итого в полдник: | 475 | 6.61 | 4.94 | 75.72 | 418 |
| | | | | | | 16% |
| УЖИН | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 259 | Жаркое по домашнему с мясом (180/60) | 240 | 24 | 25.70 | 21.4 | 425.6 |
| 276 | Кисель из ягод | 200 | 0.2 | 0.1 | 21.4 | 86 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 570 | 28.54 | 26.63 | 78.52 | 679.7 |
| | | | | | | 26% |
| СОННИК | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.0 |
| ПР | Печенье к чаю классическое | 20 | 1.5 | 1.96 | 14.88 | 36 |
| | Итого в сонник: | 220 | 7.3 | 6.96 | 22.88 | 142 |
| | | | | | | 5% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2665 | 97.99 | 96.15 | 381.1 | 2802 |

МЕНЮ 2024г.

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|-------------------------------|---|-----------------------|-------------------|---------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 311 | Каша молочная ячневая с маслом сливоч. (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 7.92 | 9.24 | 39.45 | 275.73 |
| 210 | Омлет натуральный с мас.слив. | 55 | 5.3 | 8.75 | 1 | 104 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107 |
| | Итого в завтрак: | 540 | 18.77 | 27.04 | 86.95 | 669.63 |
| | | | | | | 26% |
| ОБЕД | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 102 | Суп картофельный гороховый на м/к бульоне | 250 | 6.4 | 4.5 | 18.6 | 141 |
| 237 | Азу с мясом (200/50) | 250 | 12.25 | 25 | 22.13 | 402.5 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 29.6 | 116 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 50/40 | 8.55 | 1.46 | 47.58 | 238.80 |
| | Итого в обед: | 850 | 27.62 | 31.02 | 119.05 | 905.5 |
| | | | | | | 35% |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 338 | Фрукт свежий | 100 | 0.26 | 0.17 | 11.41 | 52 |
| 219 | Сырники из творога с молоком сгущённым(130/20) | 150 | 16.5 | 13.5 | 18.6 | 273 |
| | Итого в полдник: | 450 | 16.76 | 13.67 | 53.91 | 445 |
| | | | | | | 17% |
| УЖИН | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 234 | Котлета из минтая фирменная с соусом красным основным | 90/50 | 9.17 | 11.52 | 17.39 | 216.42 |
| 305 | Рис отварной с овощами | 150 | 5.7 | 8.7 | 34.8 | 241 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 620 | 19.55 | 21.11 | 102.91 | 691.52 |
| | | | | | | 27% |
| СОННИК | | | | | | |
| 421 | Сдобные булочные изделия | 50 | 3.2 | 5.8 | 28.3 | 178 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.0 |
| | Итого за сонник: | 250 | 9 | 10.8 | 36.3 | 284 |
| | | | | | | 11% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2710 | 91.7 | 103.64 | 399.12 | 2995.65 |

МЕНЮ 2024г.

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|---------------------------|--|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 302 | Каша молоч.пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,8% жирности) | 220/5 | 8.18 | 9.68 | 38.72 | 274.56 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 595 | Оладьи с молоком сгущённым | 50/10 | 5.05 | 8.14 | 25.08 | 187 |
| 1 | Ватлон | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.4 | 70.14 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | | 15 | 60 |
| | Итого в завтрак: | 525 | 15.8 | 25.37 | 93.3 | 657.7 |
| | | | | | | 25% |
| ОБЕД | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 135 | Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне | 250/15 | 1.92 | 7.15 | 11.59 | 120 |
| 299 | Суфле куриное с соусом | 90/50 | 17.33 | 24.15 | 5.18 | 304.8 |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 2.9 | 4.7 | 23.5 | 145 |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 7.6 | 1.3 | 42.3 | 212.3 |
| | Итого в обед: | 895 | 30.17 | 37.36 | 107.61 | 909.3 |
| | | | | | | 35% |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 29.6 | 116 |
| 338 | Фрукт свежий | 200 | 0.52 | 0.34 | 22.82 | 104 |
| 260 | Булочка сдобная | 75 | 5.5 | 3.3 | 40.6 | 214 |
| | Итого в полдник: | 475 | 6.02 | 3.64 | 93.02 | 434 |
| | | | | | | 17% |
| УЖИН | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 369 | Гуляш мясной (80/50) | 130 | 15.7 | 15.90 | 3.1 | 218 |
| 469 | Макаронные изд. отварные | 150 | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191 |
| 376 | Чай с сахаром лимонном | 200 | 0.2 | | 10.2 | 41 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 610 | 25.98 | 21.59 | 80.32 | 624.1 |
| | | | | | | 24% |
| СОННИК | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| 421 | Сдобные булочные изделия | 50 | 3.2 | 5.8 | 28.3 | 178 |
| | Итого за сонник | 250 | 9 | 10.8 | 36.3 | 284 |
| | | | | | | 11% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2755 | 86.97 | 98.76 | 410.55 | 2909.1 |

МЕНЮ 2024г.

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|----------------------------|--|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 174 | Каша молоч.рисовая с маслом сливочным (молоко 2,8% жирности) | 220/5 | 6.45 | 9.09 | 43.56 | 283.06 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 1 | Ватлон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107 |
| | Итого в завтрак: | 525 | 17.1 | 22.74 | 90.36 | 635.96 |
| | | | | | | 25% |
| ОБЕД | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 108/109 | Суп картофельный с клецками на м/к бульоне | 250 | 2 | 3 | 14.5 | 133.3 |
| 437 | Тефтели мясные с соусом | 90/50 | 13.5 | 12.42 | 6.3 | 187.2 |
| 198 | Гороховое пюре | 150 | 11.83 | 2.83 | 25.67 | 178.3 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 29.6 | 116 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 50/50 | 9.50 | 1.63 | 52.90 | 265.40 |
| | Итого в обед: | 900 | 37.49 | 20 | 130.11 | 893.4 |
| | | | | | | 35% |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 338 | Фрукт свежий | 200 | 0.52 | 0.34 | 22.82 | 104 |
| 604 | Пирожок печёный с капустой | 75 | 4.2 | 4 | 26.8 | 162 |
| | Итого в полдник: | 475 | 4.72 | 4.34 | 73.52 | 386 |
| | | | | | | 15% |
| УЖИН | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 265 | Плов из мяса птицы (180/60) | 240 | 24.64 | 21.91 | 44.32 | 489.6 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 570 | 29.08 | 22.74 | 95.04 | 717.70 |
| | | | | | | 28% |
| СОННИК | | | | | | |
| 421 | Сдобные булочные изделия | 50 | 3.2 | 5.8 | 28.3 | 178 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| | Итого за сонник | 250 | 9 | 10.8 | 36.3 | 284 |
| | | | | | | 11% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2720 | 97.39 | 80.62 | 425.33 | 2917.06 |

МЕНЮ 2024г.

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|---------------------|---|-----------------------|-------------------|---------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| СЕДЬМОЙ ДЕНЬ | | ЗАВТРАК | | | | |
| 181 | Каша молоч.млянн. с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 6.45 | 17.23 | 24.65 | 282.3 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3.56 | 4.42 | - | 54 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4.07 | 3.54 | 17.58 | 118.6 |
| | Итого в завтрак: | 500 | 18.13 | 32.94 | 66.33 | 637.8 |
| | | | | | | 25% |
| | | ОБЕД | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 101 | Свекольник со сметаной на м/к бульоне | 250/15 | 2.7 | 2.94 | 15.3 | 121.6 |
| 438 | Птица тушеная с овощами | 90/50 | 17.15 | 25.79 | 4.4 | 266.85 |
| 302 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6.84 | 5.64 | 39.96 | 237.6 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0.6 | 0.3 | 27 | 111 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в обед: | 885 | 31.63 | 35.5 | 122.38 | 905.15 |
| | | | | | | 35% |
| | | ПОЛДНИК | | | | |
| 222 | Пудинг творожный с молоком сгущенным (130/20) | 150 | 15.6 | 11.8 | 25.3 | 274 |
| 338 | Фрукт свежий | 100 | 0.26 | 0.17 | 11.41 | 52 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 23.9 | 120 | 120 |
| | Итого в полдник: | 450 | 15.86 | 11.97 | 60.61 | 446 |
| | | | | | | 17% |
| | | УЖИН | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 270 | Фрикадельки мясные с соусом | 90/30 | 13.58 | 17.35 | 12.11 | 260.18 |
| 139 | Калюта туш-я | 150 | 3.31 | 4.67 | 14.50 | 125.92 |
| 376 | Чай с сахаром лимонном | 200 | 0.2 | 10.2 | 41 | 41 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 600 | 21.67 | 22.91 | 72.53 | 601.2 |
| | | | | | | 23% |
| | | СОННИК | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| 421 | Сдобные булочные изделия | 50 | 3.2 | 5.8 | 28.3 | 178 |
| | Итого за сонник | 250 | 9 | 10.8 | 36.3 | 284 |
| | | | | | | 11% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2685 | 96.29 | 114.12 | 358.15 | 2874.15 |

МЕНЮ 2024г.

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|---------------------|---|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ВОСЬМОЙ ДЕНЬ | | ЗАВТРАК | | | | |
| 259 | Каша гречневая молочная с мас.слив (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 9.94 | 9.85 | 40.7 | 293.04 |
| 210 | Омлет натуральный с мас.слив. | 55 | 5.3 | 8.75 | 1 | 104 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107 |
| | Итого в завтрак: | 540 | 20.79 | 27.65 | 88.2 | 686.94 |
| | | | | | | 27% |
| | | ОБЕД | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне | 250/15 | 3 | 5.8 | 17.2 | 133 |
| 265 | Плов из мяса (180/60) | 240 | 18.08 | 24.32 | 51.60 | 502.3 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 23.9 | 120 | 120 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в обед: | 835 | 25.42 | 30.95 | 128.42 | 923.40 |
| | | | | | | 36% |
| | | ПОЛДНИК | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 29.6 | 116 | 116 |
| 338 | Фрукт свежий | 200 | 0.52 | 0.34 | 22.82 | 104 |
| 406/467 | Пирожок с картошкой | 75 | 5.1 | 2.5 | 30 | 163 |
| | Итого в полдник: | 475 | 5.62 | 2.84 | 82.42 | 383 |
| | | | | | | 15% |
| | | УЖИН | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 143 | Рагу овощное с мясом птицы (180/60) | 240 | 20.68 | 15.63 | 23.18 | 331.88 |
| 376 | Чай с сахаром молоком | 200 | 1.7 | 1.3 | 17.4 | 88 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 570 | 26.96 | 17.82 | 76.3 | 593.98 |
| | | | | | | 23% |
| | | СОННИК | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| ПР | Пряник | 40 | 2.24 | 2.32 | 23.6 | 144.80 |
| | Итого за сонник | 240 | 8.04 | 7.32 | 31.6 | 250.8 |
| | | | | | | 10% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2660 | 86.83 | 86.58 | 406.94 | 2838.12 |

МЕНЮ 2024г.

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|---------------------|---|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 213 | Суп молочный рисовый (молоко 2,5% жирности) | 250 | 4.6 | 4.8 | 19.7 | 141 |
| 595 | Оладьи с молоком сушённым | 50/10 | 5.05 | 8.14 | 25.08 | 187 |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0.15 | 10.8 | 0.15 | 99 |
| 1 | Батон | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.2 | 93.5 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4.07 | 3.54 | 17.58 | 118.6 |
| | Итого в завтрак: | 565 | 17.03 | 27.68 | 81.71 | 639.1 |
| | | | | | | 25% |
| ОБЕД | | | | | | |
| 72 | Икра баклажанная | 60 | 1.41 | 3.41 | 5.55 | 58.94 |
| 107 | Суп картофельный полевой на м/к бульоне | 250 | 3.7 | 2.8 | 19.6 | 119 |
| 371 | Печень тушённая (куриная) в соусе(80/50) | 130 | 10.3 | 10.60 | 8.7 | 166 |
| 469 | Макаронные изд.отварные | 150 | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 29.6 | 116 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 50/50 | 9.50 | 1.63 | 52.90 | 265.40 |
| | Итого в обед: | 890 | 30.41 | 23.24 | 147.65 | 916.34 |
| | | | | | | 35% |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 338 | Фрукт свежий | 100 | 0.26 | 0.17 | 11.41 | 52 |
| 219 | Сырники из творога с молоком сушённым(130/20) | 150 | 18.5 | 13.5 | 18.6 | 273 |
| | Итого в полдник: | 450 | 18.76 | 13.67 | 53.91 | 445 |
| | | | | | | 17% |
| УЖИН | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 234 | Комплетта из мятная Фирменная с соусом | 90/50 | 9.17 | 11.52 | 17.39 | 216.42 |
| 198 | Гороховое пюре | 150 | 11.83 | 2.83 | 25.67 | 178.3 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0.6 | 0.3 | 27 | 111 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 620 | 25.94 | 15.48 | 105.78 | 673.82 |
| | | | | | | 26% |
| СОННИК | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| 421 | Сдобные булочки изделия | 50 | 3.2 | 5.8 | 28.3 | 178 |
| | Итого за сонник | 250 | 9 | 10.8 | 36.3 | 284 |
| | | | | | | 11% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2775 | 101.14 | 90.87 | 425.35 | 2958.26 |

МЕНЮ 2024г.

| № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал |
|---------------------|--|-----------------------|-------------------|--------------|---------------|------------------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 302 | Каша молоч.пшеничная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 8.18 | 9.68 | 38.72 | 274.56 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3.56 | 4.42 | - | 54 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107 |
| | Итого в завтрак: | 500 | 17.29 | 23.15 | 85.22 | 618.46 |
| | | | | | | 24% |
| ОБЕД | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 103 | Суп картофельный вермишелевый с курицей | 250/10 | 4.88 | 3.5 | 25 | 151.25 |
| 386 | Биточки мясные с соусом красным основным | 90/50 | 13.5 | 13.9 | 11.3 | 225 |
| 171 | Каша гречневая | 150 | 8.42 | 5.25 | 34.75 | 223.3 |
| 276 | Кисель из ягод | 200 | 0.2 | 0.1 | 21.4 | 86 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 50/40 | 8.55 | 1.46 | 47.58 | 238.80 |
| | Итого в обед: | 900 | 36.21 | 24.33 | 141.17 | 937.55 |
| | | | | | | 36% |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 338 | Фрукт свежий | 100 | 0.26 | 0.17 | 11.41 | 52 |
| 421 | Булочка Дорожная | 75 | 4.9 | 10.4 | 39.15 | 270 |
| | Итого в полдник: | 375 | 5.16 | 10.57 | 74.46 | 442 |
| | | | | | | 17% |
| УЖИН | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 287 | Голубцы ленивые с соусом | 100/50 | 10.1 | 8.1 | 6.2 | 168 |
| 126 | Картофель туш с луком | 150 | 10.92 | 17.28 | 21.24 | 253.2 |
| 376 | Чай с сахаром лимоном | 200 | 0.2 | | 10.2 | 41 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 630 | 25.56 | 26.21 | 73.36 | 630.3 |
| | | | | | | 24% |
| СОННИК | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| 421 | Сдобные булочки изделия | 50 | 3.2 | 5.8 | 28.3 | 178 |
| | Итого за сонник | 250 | 9 | 10.8 | 36.3 | 284 |
| | | | | | | 11% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2655 | 93.22 | 95.06 | 410.51 | 2912.31 |

МЕНЮ 2023г.

| № рецеп. | Наименование блюда | порции нетто гр | Химический состав | | | я ценность Ккал |
|----------------------------------|--|--------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 182 | Каша молоч. кукурузная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 8.21 | 9.24 | 52.21 | 325.6 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 |
| 376 | Чай с сахаром молоком | 200 | 1.7 | 1.3 | 17.4 | 88 |
| | Итого в завтрак: | 525 | 19.06 | 22.89 | 94.01 | 659.5 |
| | | | | | | 26% |
| ОБЕД | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 88 | Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной | 250/15 | 3.1 | 5.6 | 8 | 96 |
| 259 | Жаркое по домашнему с мясом (180/60) | 240 | 24 | 25.70 | 21.4 | 425.6 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 29.6 | 116 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 50/50 | 9.50 | 1.63 | 52.90 | 265.40 |
| | Итого в обед: | 865 | 37.26 | 33.05 | 113.04 | 916.2 |
| | | | | | | 35% |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 338 | Фрукт свежий | 200 | 0.52 | 0.34 | 22.82 | 104 |
| 626 | Булочка с повидлом | 75 | 3.2 | 4.9 | 22.8 | 194 |
| | Итого в полдник: | 475 | 3.72 | 5.24 | 69.52 | 418 |
| | | | | | | 16% |
| УЖИН | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 438 | Птица тушеная с овощами | 90/50 | 17.15 | 25.79 | 4.4 | 266.85 |
| 305 | Рис отварной с овощами | 150 | 5.7 | 6.7 | 34.8 | 241 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0.6 | 0.3 | 27 | 111 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 620 | 27.79 | 35.62 | 101.92 | 786.95 |
| | | | | | | 30% |
| СОННИК | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| ПР | Печенье к чаю классическое | 20 | 1.5 | 1.96 | 14.88 | 36 |
| | Итого в сонник: | 220 | 7.3 | 6.96 | 22.88 | 142 |
| | | | | | | 5% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2705 | 95.13 | 103.76 | 401.37 | 2922.65 |

| № рецеп. | Наименование блюда | порции нетто гр | Химический состав | | | я ценность Ккал |
|---------------------------------|--|--------------------|-------------------|---------------|---------------|--------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК | | | | | | |
| 173 | Каша молоч. "Дружба" с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 7.04 | 9.68 | 37.1 | 264 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3.56 | 4.42 | - | 54 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4.07 | 3.54 | 17.58 | 118.6 |
| | Итого в завтрак: | 500 | 18.72 | 25.39 | 78.78 | 619.5 |
| | | | | | | 24% |
| ОБЕД | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 102 | Суп картофельный гороховый на м/к бульоне | 250 | 6.4 | 4.5 | 18.6 | 141 |
| 369 | Гуляш мясной (80/50) | 130 | 15.7 | 15.90 | 3.1 | 218 |
| 302 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6.84 | 7.64 | 39.96 | 237.6 |
| 631 | Компот из свеж. яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 17.2 | 68 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 50/50 | 9.50 | 1.63 | 52.90 | 265.40 |
| | Итого в обед: | 890 | 39.06 | 29.83 | 132.9 | 937.2 |
| | | | | | | 36% |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 338 | Фрукт свежий | 100 | 0.26 | 0.17 | 11.41 | 52 |
| 320 | Запеканка из творога с повидлом(130/20) | 150 | 22.6 | 23.1 | 24.2 | 282 |
| | Итого в полдник: | 450 | 22.86 | 23.27 | 59.51 | 454 |
| | | | | | | 18% |
| УЖИН | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 374 | Рыба туш-я в томате с овощами (70/30) | 100 | 8.35 | 5.93 | 4.71 | 112.14 |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 2.9 | 4.7 | 23.5 | 145 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/40 | 7.6 | 1.3 | 42.3 | 212.3 |
| | Итого в ужин: | 590 | 19.61 | 12.05 | 86.65 | 542.64 |
| | | | | | | 21% |
| СОННИК | | | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| 421 | Сдобные булочные изделия | 50 | 3.2 | 5.8 | 28.3 | 178 |
| | Итого за сонник | 250 | 9 | 10.8 | 36.3 | 284 |
| | | | | | | 11% |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 2680 | 109.25 | 101.34 | 394.14 | 2837.34 |

МЕНЮ 2023г.

| № рецеп. | Наименование блюда | порции нетто гр | Химический состав | | | я ценность Ккал |
|-------------------------|---|--------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ | | ЗАВТРАК | | | | |
| 181 | Каша молоч.манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 6.45 | 17.23 | 24.65 | 282.3 |
| 210 | Омлет натуральный с мас.слив. | 55 | 5.3 | 8.75 | 1 | 104 |
| 14 | Масло сливочное | 15 | 0.15 | 10.8 | 0.15 | 99 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 376 | Чай с сахаром лимон | 200 | 0.2 | | 10.2 | 41 |
| | Итого в завтрак: | 545 | 16.05 | 37.28 | 60 | 643.2 |
| | | | | | | 25% |
| | | ОБЕД | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 135 | Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне | 250/15 | 1.92 | 7.15 | 11.59 | 120 |
| 265 | Плов из мяса птицы (180/60) | 240 | 24.64 | 21.91 | 44.32 | 489.6 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 29.6 | 116 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/40 | 7.6 | 1.3 | 42.3 | 212.3 |
| | Итого в обед: | 845 | 34.58 | 30.42 | 128.95 | 945.1 |
| | | | | | | 37% |
| | | ПОЛДНИК | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 338 | Фрукт свежий | 200 | 0.52 | 0.34 | 22.82 | 104 |
| 622 | Булочка косичка | 75 | 3 | 1.7 | 36 | 200 |
| | Итого в полдник: | 475 | 3.52 | 2.04 | 82.72 | 424 |
| | | | | | | 16% |
| | | УЖИН | | | | |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.66 | 0.12 | 1.14 | 13.2 |
| 437 | Тефтели мясные с соусом | 90/50 | 13.5 | 12.42 | 6.3 | 187.2 |
| 198 | Гороховое пюре | 150 | 11.83 | 2.83 | 25.67 | 178.3 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 620 | 30.01 | 16.14 | 82.69 | 599.6 |
| | | | | | | 23% |
| | | СОННИК | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| ПР | Пряник | 40 | 2.24 | 2.32 | 23.6 | 144.80 |
| | Итого за сонник | 240 | 8.04 | 7.32 | 31.6 | 250.8 |
| | | | | | | 10% |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 2725 | 92.2 | 93.2 | 385.96 | 2862.7 |

| № рецеп. | Наименование блюда | порции нетто гр | Химический состав | | | я ценность Ккал |
|---------------------------------|--|--------------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы,г | |
| ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ | | ЗАВТРАК | | | | |
| 174 | Каша молоч.рисовая с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности) | 220/5 | 6.45 | 9.09 | 43.56 | 283.06 |
| 15 | Сыр Российский | 20 | 4.75 | 5.9 | -- | 72 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 7.25 | 0.1 | 66 |
| 1 | Батон | 50 | 3.95 | 0.5 | 24 | 116.9 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107 |
| | Итого в завтрак: | 500 | 16.75 | 24.04 | 90.06 | 644.96 |
| | | | | | | 25% |
| | | ОБЕД | | | | |
| 54 | Икра морковная | 60 | 0.95 | 4.44 | 5.33 | 65.86 |
| 101 | Суп картофельный полевой на м/к бульоне | 250 | 3.7 | 2.8 | 19.6 | 119 |
| 270 | Фрикадельки мясные с соусом | 90/50 | 13.58 | 17.35 | 12.11 | 260.18 |
| 139 | Капуста туш-я | 150 | 3.31 | 4.67 | 14.50 | 125.92 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0.1 | 0.01 | 18.9 | 73 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 50/50 | 9.50 | 1.63 | 52.90 | 265.40 |
| | Итого в обед: | 870 | 31.14 | 30.9 | 123.34 | 909.36 |
| | | | | | | 35% |
| | | ПОЛДНИК | | | | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | | | 23.9 | 120 |
| 338 | Фрукт свежий | 200 | 0.52 | 0.34 | 22.82 | 104 |
| 606 | Ватрушка с творогом | 75 | 6.09 | 4.6 | 29 | 194 |
| | Итого в полдник: | 475 | 6.61 | 4.94 | 75.72 | 418 |
| | | | | | | 16% |
| | | УЖИН | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 7.2 |
| 294 | Комплетта куриная с мас.слив | 90/5 | 16.79 | 16.4 | 15.35 | 276 |
| 151 | Картофель запечённый в сметанном соусе | 150 | 3.56 | 7.91 | 19.91 | 153.99 |
| 376 | Чай с сахаром лимон | 200 | 0.2 | | 10.2 | 41 |
| ПР | Хлеб пшенич/ржаной | 40/30 | 3.92 | 0.77 | 34.58 | 160.9 |
| | Итого в ужин: | 575 | 24.89 | 25.14 | 81.18 | 639.09 |
| | | | | | | 25% |
| | | СОННИК | | | | |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 106.00 |
| 421 | Сдобные булочные изделия | 50 | 3.2 | 5.8 | 28.3 | 178 |
| | Итого за сонник | 250 | 9 | 10.8 | 36.3 | 284 |
| | | | | | | 11% |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 2670 | 88.39 | 95.82 | 406.6 | 2895.41 |
| ВСЕГО СРЕДНЯЯ ЗА 14 ДНЕЙ | | 2699 | 95.57 | 96.53 | 400.56 | 2883.63 |

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 14 дней

| | Масса порции (нетто гр) | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность Ккал |
|---|-------------------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|
| Суточная потребности в пищевых веществах на период летнего отдыха (2585 ккал) | | | | | |
| Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 25% | 521 | 18.13 | 26.91 | 83.71 | 647.72 |
| Рекомендуемая величина с увеличением на 10% | 500.00 | 21.18 | 21.72 | 92.13 | 646.25 |
| | | | | | 25% |
| Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 35% | 879 | 33.89 | 29.96 | 126.82 | 918.94 |
| Рекомендуемая величина с увеличением на 10% | 700.00 | 29.65 | 30.42 | 128.98 | 904.75 |
| | | | | | 36% |
| Полдник, доля суточной потребности в пищевых веществах 15% | 459 | 9.98 | 8.37 | 71.22 | 427.44 |
| Рекомендуемая величина с увеличением на 10% | 300.00 | 12.70 | 13.03 | 55.28 | 387.75 |
| | | | | | 17% |
| Ужин, доля суточной потребности в пищевых веществах 20% | 599 | 25.15 | 22.07 | 86.39 | 643.07 |
| Рекомендуемая величина с увеличением на 10% | 500.00 | 16.94 | 17.38 | 73.70 | 517.00 |
| | | | | | 25% |
| Сонник, доля суточной потребности в пищевых веществах 5% | 241 | 8.43 | 9.23 | 32.42 | 246.46 |
| Рекомендуемая величина с увеличением на 10% | 200.00 | 4.24 | 4.35 | 16.43 | 129.25 |
| | | | | | 10% |

| | | | | | | |
|--|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Средняя доля суточной потребности в пищевых веществах всего за день 100% | 2699 | 95.57 | 96.53 | 400.56 | 2883.63 |
| | <i>Рекомендуемая величина с увеличением на 10%</i> | 2200.00 | 84.71 | 86.90 | 368.52 | 2585.00 |
| | | | | | | 112% |