

## Меню на лагерь

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>12.5</b>	<b>13.8</b>	<b>75.2</b>	<b>476.1</b>
Рекомендуемая величина			<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>1.1</b>	<b>6.02</b>	
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка 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
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>30.9</b>	<b>26.5</b>	<b>106.7</b>	<b>787.4</b>
Рекомендуемая величина			<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>3.45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>43.4</b>	<b>40.3</b>	<b>181.9</b>	<b>1263.5</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>37.3</b>	<b>11.1</b>	<b>56.4</b>	<b>475.8</b>
Рекомендуемая величина			<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.3</b>	<b>1.51</b>	
<b>Обед</b>						
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
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29.1</b>	<b>23.2</b>	<b>110.1</b>	<b>765.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>3.78</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>66.4</b>	<b>34.3</b>	<b>166.5</b>	<b>1241</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17.4</b>	<b>13.9</b>	<b>79.3</b>	<b>511.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>4.56</b>	
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>34.8</b>	<b>12.5</b>	<b>116</b>	<b>713.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.36</b>	<b>3.33</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>52.2</b>	<b>26.4</b>	<b>195.3</b>	<b>1225.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	20	0.3	0.7	1.4	12.5
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23.2</b>	<b>9</b>	<b>77.7</b>	<b>484.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.39</b>	<b>3.35</b>	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-4р	Котлета рыбная с морковью (треска)	100	12.5	4.1	5.7	109.7
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Творожок детский	70	7.7	3.5	13.4	116.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>39.7</b>	<b>17.4</b>	<b>123.9</b>	<b>810.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.44</b>	<b>3.12</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>62.9</b>	<b>26.4</b>	<b>201.6</b>	<b>1294.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>16.3</b>	<b>14</b>	<b>88.9</b>	<b>547.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.86</b>	<b>5.45</b>	
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>38.9</b>	<b>26.3</b>	<b>96</b>	<b>775.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.68</b>	<b>2.47</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>55.2</b>	<b>40.3</b>	<b>184.9</b>	<b>1323</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7.4	18.4	228.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>36.2</b>	<b>15</b>	<b>63.4</b>	<b>532.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.41</b>	<b>1.75</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>34.1</b>	<b>20.5</b>	<b>103.2</b>	<b>733.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.6</b>	<b>3.03</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>70.3</b>	<b>35.5</b>	<b>166.6</b>	<b>1266.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>17.7</b>	<b>14.2</b>	<b>72</b>	<b>487.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>4.07</b>	
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>39.3</b>	<b>31.9</b>	<b>92</b>	<b>811.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>2.34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>	<b>57</b>	<b>46.1</b>	<b>164</b>	<b>1299.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>38.4</b>	<b>8.7</b>	<b>80.8</b>	<b>555.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.23</b>	<b>2.1</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка 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
54-16р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (семга)	100	23	28.5	5.5	370.6

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>40.2</b>	<b>40.8</b>	<b>103.6</b>	<b>941.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.01</b>	<b>2.58</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>78.6</b>	<b>49.5</b>	<b>184.4</b>	<b>1497.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22.3</b>	<b>22.1</b>	<b>82.7</b>	<b>618.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.99</b>	<b>3.71</b>	
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сырок творожный	100	9.1	23	18.5	317.4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>41.1</b>	<b>40.8</b>	<b>108.1</b>	<b>964</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.99</b>	<b>2.63</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>63.4</b>	<b>62.9</b>	<b>190.8</b>	<b>1582.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>26.6</b>	<b>12.7</b>	<b>71.6</b>	<b>508.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.48</b>	<b>2.69</b>	
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4

54-22м	Пагу из курицы	100	10.5	3.5	8.8	108.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>34.2</b>	<b>23.7</b>	<b>107.1</b>	<b>777.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.69</b>	<b>3.13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1465</b>	<b>60.8</b>	<b>36.4</b>	<b>178.7</b>	<b>1285.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>19.6</b>	<b>14.2</b>	<b>84</b>	<b>542.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.72</b>	<b>4.29</b>	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Йогурт 2.0%	40	1.8	0.8	2.6	24.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>32</b>	<b>21.4</b>	<b>109.7</b>	<b>757.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.67</b>	<b>3.43</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>51.6</b>	<b>35.6</b>	<b>193.7</b>	<b>1300.2</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17.4</b>	<b>10.9</b>	<b>83.7</b>	<b>501.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.63</b>	<b>4.81</b>	
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8

54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>44.6</b>	<b>15.2</b>	<b>105.3</b>	<b>735.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>23.1</b>	<b>23.7</b>	<b>100.5</b>	<b>705-1036.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.34</b>	<b>2.36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>62</b>	<b>26.1</b>	<b>189</b>	<b>1237.1</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	571.67	23.74	13.3	76.31	520.23
Средние показатели за Обед	825	36.58	25.02	106.81	797.74