

## Завтраки ОВЗ г.Орска(для заключения) 2 вариант

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	205	8.5	10.4	38.6	281.8
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Батон нарезной	35	2.6	1	18	91.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20.3</b>	<b>21</b>	<b>63.9</b>	<b>525.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.03</b>	<b>3.15</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>21.6</b>	<b>21</b>	<b>95.7</b>	<b>657.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-3г	Макаронны отварные с сыром	100	5.3	4.6	19.1	138.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>25.5</b>	<b>12.3</b>	<b>74.6</b>	<b>511.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.48</b>	<b>2.93</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>765</b>	<b>26.8</b>	<b>12.3</b>	<b>106.4</b>	<b>643.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	205	0.3	0.1	6.8	28.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>17.1</b>	<b>16.8</b>	<b>74.8</b>	<b>518</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.98</b>	<b>4.37</b>	

	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>885</b>	<b>18.4</b>	<b>16.8</b>	<b>106.6</b>	<b>650</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1.5	0	13.2
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
П/Ф	Блины, полуфабрикат	50	2.4	1.4	14.8	81.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1.1	1.3	8.3	49.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>577</b>	<b>11.6</b>	<b>10.4</b>	<b>77.2</b>	<b>449.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.9</b>	<b>6.66</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>827</b>	<b>12.9</b>	<b>10.4</b>	<b>109</b>	<b>581.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
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.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>33.5</b>	<b>8.1</b>	<b>81.8</b>	<b>534.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.24</b>	<b>2.44</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>34.8</b>	<b>8.1</b>	<b>113.6</b>	<b>666.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	205	8.3	9.5	39.6	277
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>19.4</b>	<b>18.8</b>	<b>72.1</b>	<b>535.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>

	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.97</b>	<b>3.72</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>20.7</b>	<b>18.8</b>	<b>103.9</b>	<b>667.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
П/Ф	Вареники	150	16.9	8.4	22.1	232.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	210	0.3	0.1	6.9	29.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>25.3</b>	<b>17.3</b>	<b>54</b>	<b>472.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.68</b>	<b>2.13</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>26.6</b>	<b>17.3</b>	<b>85.8</b>	<b>604.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	2	0	1.5	0	13.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
П/Ф	Блины, полуфабрикат	50	2.4	1.4	14.8	81.2
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.2	11.2	90.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1.1	1.3	8.3	49.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>517</b>	<b>17.5</b>	<b>14.8</b>	<b>82.6</b>	<b>532.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.85</b>	<b>4.72</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>767</b>	<b>18.8</b>	<b>14.8</b>	<b>114.4</b>	<b>664.9</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	140	7.7	5.9	33.5	218.1
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8.2	7.2	5	117
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19.7</b>	<b>18.3</b>	<b>63.2</b>	<b>496.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.93</b>	<b>3.21</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>21</b>	<b>18.3</b>	<b>95</b>	<b>628.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-22м	Рагу из курицы	225	23.6	7.9	19.7	244.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>31.1</b>	<b>14.2</b>	<b>52.4</b>	<b>461.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.46</b>	<b>1.68</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>775</b>	<b>32.4</b>	<b>14.2</b>	<b>84.2</b>	<b>593.8</b>
	<b>Неделя 3 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	205	8.8	11.5	35.1	279.7
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	0	0	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20.2</b>	<b>25</b>	<b>51</b>	<b>509.9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.24</b>	<b>2.52</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>21.5</b>	<b>25</b>	<b>82.8</b>	<b>641.9</b>
	<b>Неделя 3 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	75	14.8	5.3	10.8	150.6
54-3г	Макаронные отварные с сыром	100	5.3	4.6	19.1	138.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	205	0.3	0.1	6.8	28.6

Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24.6</b>	<b>12.4</b>	<b>74.4</b>	<b>506.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>3.02</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>25.9</b>	<b>12.4</b>	<b>106.2</b>	<b>638.8</b>
	<b>Неделя 3 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	150	17.7	17.4	19.8	306.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>21.5</b>	<b>18.3</b>	<b>59.6</b>	<b>489.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.85</b>	<b>2.77</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>22.8</b>	<b>18.3</b>	<b>91.4</b>	<b>621.3</b>
	<b>Неделя 3 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-6о	Яйцо вареное	45	5.4	4.6	0.3	63.6
П/Ф	Блины, полуфабрикат	100	4.8	2.7	29.7	162.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17.5</b>	<b>15.7</b>	<b>76.7</b>	<b>517.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.9</b>	<b>4.38</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>18.8</b>	<b>15.7</b>	<b>108.5</b>	<b>649.8</b>
	<b>Неделя 3 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

54-21м	Курица отварная	75	24.1	1.8	0.8	116.1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>33.4</b>	<b>12.9</b>	<b>70.1</b>	<b>531.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.39</b>	<b>2.1</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>865</b>	<b>34.7</b>	<b>12.9</b>	<b>101.9</b>	<b>663.7</b>
	<b>Неделя 4 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
П/Ф	Вареники	180	20.3	10.1	26.5	278.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	205	0.3	0.1	6.8	28.6
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24.1</b>	<b>14.6</b>	<b>65.8</b>	<b>491.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>2.73</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>25.4</b>	<b>14.6</b>	<b>97.6</b>	<b>623.7</b>
	<b>Неделя 4 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-5м	Котлета из курицы	40	7.6	1.7	5.3	67.5
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23.5</b>	<b>18.2</b>	<b>69</b>	<b>534.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.77</b>	<b>2.94</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>24.8</b>	<b>18.2</b>	<b>100.8</b>	<b>666.2</b>
	<b>Неделя 4 Среда</b>					

	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	3	0	2.2	0	19.8
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
П/Ф	Блины, полуфабрикат	50	2.4	1.4	14.8	81.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>543</b>	<b>14.5</b>	<b>12.1</b>	<b>78.7</b>	<b>482.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.83</b>	<b>5.43</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>793</b>	<b>15.8</b>	<b>12.1</b>	<b>110.5</b>	<b>614.5</b>
	<b>Неделя 4 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
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8.2	7.2	5	117
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19.7</b>	<b>16.3</b>	<b>78.6</b>	<b>539.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.83</b>	<b>3.99</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>21</b>	<b>16.3</b>	<b>110.4</b>	<b>671.7</b>
	<b>Неделя 4 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-22м	Рагу из курицы	225	23.6	7.9	19.7	244.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	15	0.6	4.6	9.4	81.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>31.4</b>	<b>16.2</b>	<b>57.2</b>	<b>500.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>445.6-540.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.52</b>	<b>1.82</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>3.85</b>	<b>3.95</b>	<b>16.75</b>	<b>111.4-152.8</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24.46</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>32.7</b>	<b>16.2</b>	<b>89</b>	<b>632.6</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	541.1	22.57	15.69	68.89	507.12
Средние показатели за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132