

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

Утверждаю: Заведующий БДОУ г. Омска "Детский сад №194 комбинированного вида"
_____ М.А. Падерина "02" сентября 2024 г.

	ЯСЛИ/САД	ГРАМ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
ЗАВТРАК № 1						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/200	4,12/4,59	4,57/4,9	28,9/31,26	154/187	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	45/50	4,73/6,68	8,45/6,88	14,56/19,39	139/180	
ИТОГ:		11,8/14,12	15,02/14,19	54,09/65,01	363/458	
ЗАВТРАК № 2						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200/200	0,90/0,90	0/0	20,2/20,2	84,4/84,4	
ОБЕД						
СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ	15/20	0,42/0,56	0/0	0,19/0,26	2,41/3,22	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/200	1,09/1,49	3,66/5,08	6,74/9,03	64,35/88,47	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮФ	80/100;120/150	9,87/10,12	7,79/9,22	13,51/15,95	163,0/184,1	
КОМПОТ ИЗ СУЩЕНЫХ ФРУКТОВ	150/180	0,33/0,59	0,02/0,03	20,83/22,78	84,75/85,18	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	10,56/13,2	1,92/3,0	53,44/83,5	120/130	
ИТОГ:		22,27/25,96	13,39/17,33	97,71/131,52	434,51/490,87	
ПОЛДНИК						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50/70	2,09/2,93	0,8/1,12	14,0/19,59	71,67/100,3	
МОЛОКО ПРАСТЕРИЗОВАННОЕ	160/200	4,5/6,0	3,75/5,0	7,5/9,76	82,5/110,0	
ИТОГ:		6,59/8,93	4,55/6,12	21,5/29,35	154,17/210,3	
УЖИН						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	160/210	17,49/21,0	15,43/18,52	35,67/42,8	351,0/421,2	
ЧАЙ С СХАРОМ	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,46	28,0/37,89	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	3,0/4,1	2,22/3,8	60,30/75,7	124,6/130,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		102,68/124,06	81,55/97,62	684,56/599,98	1471,86/1673,08	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

ЗАВТРАК № 1	ЯСЛИ/САД	ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	160/200	4,12/4,59	4,57/4,9	28,9/31,26	154/187	
КАКАО С МОЛОКОМ	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/40	2,55/3,06	7,45/9,44	14,62/18,27	136/170	
ИТОГ :		9,82/11,32	14,74/17,53	56,48/65,35	379,0/464,0	
ОБЕД						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40/50	0,57/0,71	2,43/3,1	3,34/4,18	37,5/46,95	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150/200	3,1/4,1	3,21/4,28	9,67/12,9	97,95/106,6	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60/80	8,64/11,52	5,79/7,72	9,98/13,3	164,0/218,7	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120/150	2,5/3,1	3,9/4,86	11,31/14,14	90,1/112,65	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150/180	0,07/0,09	0,03/0,04	19,6/26,14	78,9/105,2	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	10,56/13,2	1,92/3,0	53,44/83,5	120,0/134,0	
ИТОГ:		25,44/32,72	17,28/23,0	107,34/154,16	517,45/724,1	
ПОЛДНИК						
ПРЯНИК	30/30	1,77	1,44	22,5	109,8	
РЯЖЕНКА	150/180	5,0/5,22	4,1/4,5	6,69/7,56	91,3/97,2	
БАНАН	140/140	1,5	0,5	21	96	
ИТОГ:		43,53/52,34	6,04/6,44	50,19/51,06	297,1/303,0	
УЖИН						
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	170/220	20,8/26,9	5,33/6,9	18,5/23,9	205,0/265,4	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/200	2,67/3,54	2,34/3,1	14,31/15,08	89,0/102,66	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ	30/40	3,0/4,1	2,22/3,8	60,30/75,7	124,6/130,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		105,46/127,37	47,95/60,77	307,12/385,17	1612,12/1989,26	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

СРЕДА

ЗАВТРАК № 1	ЯСЛИ/САД	ГРАМ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/110	8,82/9,7	16,98/18,67	1,69/1,86	195,38/214,9	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНС-ОЙ	40/50	1,15/1,44	2,47/3,09	3,21/4,02	39,7/49,65	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	45/50	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139,0/180,0	
ИТОГ:		14,7/7,58	26,33/30,21	19,46/25,27	374,08/444,55	
ЗАВТРАК № 2						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.9		20.2	84.4	
ОБЕД						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40/50	0,45/0,57	2,86/3,57	3,14/3,93	40,36/50,45	
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150/200	1,25/1,66	3,06/4,08	8,86/11,82	67,95/96,0	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180/200	17,64/19,6	17,89/19,88	34,15/37,94	371,32/412,58	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/180	0,33/0,59	0,02/0,03	20,83/22,78	84,75/85,18	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	10,56/13,2	1,92/3,0	53,44/83,5	120,0/134,0	
ИТОГ:		30,23/35,62	25,75/30,56	120,42/159,97	684,38/778,21	
ПОЛДНИК						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50/70	3.64/5,09	6,26/8,76	26,96/41,9	178,0/249,2	
МОЛОКО	160/200	4,5/6,0	3,75/5,00	7,5/9,76	82,5/110,0	
ИТОГ:		8,14/11,09	11,01/13,76	34,46/51,66	260,5/359,2	
УЖИН						
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120/150	1,44/1,8	8,29/10,36	356,0/469,99	114,29/142,86	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,46	28,00/37,89	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ	30/40	3,0/4,1	2,22/3,8	60,30/75,7	124,6/130,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		58,45/68,27	73,88/88,71	617,63/812,25	1670,25/1977,31	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК № 1	ЯСЛИ/САД	ГРАМ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
-------------	----------	------	-------	------	----------	----------

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/200	3,61/4,82	3,81/5,08	12,63/16,84	99,3/132,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/40	2,55/3,06	7,45/9,44	14,62/18,27	136/170
ИТОГ:		8,5/10,73	13,26/16,93	37,88/49,47	306,2/393,4
ОБЕД					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15; 200/20	3,97/5,3	3,1/4,14	9,27/12,36	81,0/108,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60/80	9,8/13,10	2,35/3,14	5,87/7,85	84,0/117,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120/150	1,44/1,8	8,29/10,36	356,0/469,99	114,29/142,86
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/21,23	73,2/97,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	10,56/13,2	1,92/3,0	53,44/83,5	0,9
ИТОГ:		25,89/33,56	15,78/20,8	442,49/594,93	472,89/595,46
ПОЛДНИК					
ПРЯНИК	30	1,77	1,44	22,5	109,8
СНЕЖОК	150/180	4,93/5,22	4,0/4,50	6,89/7,20	89,5/95,4
ИТОГ:		6,7/6,99	5,0/5,95	29,39/29,7	199,3/205,2
УЖИН					
ЯБЛОКО	130	0,35	0,21	15,81	53
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150/170	11,2/16,1	12,28/13,24	11,03/18,76	228,0/252,2
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,46	28,00/37,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	2	1,4	14	76
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		54,68/69,79	47,94/58,55	541,78/761,83	1529,39/1717,95

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК № 1	ЯСЛИ/САД	ГРАМ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА/СГУЩ.МОЛОКО	80/130	11,21/18,7	7,6/12,7	6,8/11,4	140,4/234,0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,46	28,00/37,89	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/40	2,55/3,06	7,45/9,44	14,62/18,27	136/170	
ИТОГ:	290/370	13,8/21,39	15,06/22,16	28,41/39,13	304,4/441,89	
ЗАВТРАК № 2						

ГРУША	130	0.5	0.4	11.2	53
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГС	40/50	0,34/0,43	2,08/2,61	3,15/3,94	32,76/40,95
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150/200	1,5/2,0	1,68/2,24	10,2/13,6	61,95/82,6
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60/80	8,64/11,52	5,79/7,72	5,71/7,61	109,99/146,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100/150	3,8/4,49	3,37/4,21	21,2/26,37	132,6/165,48
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150/180	0,33/0,59	0,02/0,03	20,83/22,78	84,75/85,18
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	10,56/13,2	1,92/3,0	53,44/83,5	120/130
ИТОГ:		25,17/32,23	14,86/19,81	114,53/157,8	550,45/605,81
ПОЛДНИК					
БУЛОЧКА	50/70	3,64/5,09	6,26/8,76	53,44/83,5	278,4/435,0
ЙОГУРТ	150/180	5,0/5,22	4,1/4,5	6,69/7,56	91,3/97,2
ИТОГ:		8,64/11,12	10,36/13,26	60,13/91,06	369,7/532,2
УЖИН					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	90/100	11,43/16,33	2,89/4,13	5,13/7,33	92,17/131,67
ВИНИГРЕТ	120	1.62	7.93	9.23	109.9
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,46	28,00/37,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	2	1.4	14	76
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		63,09/85,25	51,51/67,71	249,62/339,21	1583,52/1968,5

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК № 1	ЯСЛИ/САД	ГРАМ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА	160/200	2,85/3,79	5,01/5,48	19,23/23,97	133,0/160,0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/40	2.55/3,06	7,45/9,44	14,62/18,27	136/170	
ИТОГ:		9,7/9,9	14,46/7,33	44,48/56,6	339,0/421	
ЗАВТРАК № 2						

СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.9		20.2	84.4
ОБЕД					
МАРИНАД ИЗ ОВОЩЕЙ	40/50	0,6/0,75	4,0/5,0	4,2/5,25	55,2/69,0
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/8;200/10	1,2/1,6	3,1/4,14	8,89/11,86	68,0/90,66
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70/80	11,58/11,54	0,7/0,94	0,16/0,21	52,99/70,66
РИС ОТВАРНОЙ	120/150	2,92/3,64	4,3/5,37	29,35/36,69	167,76/209,7
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150/180	0,07/0,09	0,03/0,04	19,6/26,14	78,9/105,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	10,56/13,2	1,92/3,0	53,44/83,5	120,0/134,0
ИТОГ:		26,93/30,82	14,05/18,49	115,64/163,65	542,85/679,22
ПОЛДНИК					
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50/70	4,03/4,06	4,08/5,23	27,65/46,87	152,2/254,1
МОЛОКО	160/200	4,5/6,0	3,75/5,00	7,5/9,76	82,5/110,0
ИТОГ:		8,8/10,06	7,83/10,2	35,15/56,63	234,7/364,1
УЖИН					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120/150	1,44/1,8	8,29/10,36	356,0/469,99	114,29/142,86
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,46	28,00/37,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	2	1.4	14	76
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		49,81/55,54	44,64/47,8	601,28/790,53	1419,24/1805,56

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

ЗАВТРАК № 1	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100/110	8,82/9,7	16,98/18,67	1,69/1,86	195,38/214,9
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНС.	40/50	1,15/1,44	2,47/3,09	3,21/4,02	39,7/49,65
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,46	28,00/37,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	45/50	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139,0/180,0
ИТОГ:		14,74/17,88	26,34/30,63	26,45/34,73	402,08/482,44
ОБЕД					
КАБАЧКОВАЯ ИКРА	50	0.45	2.35	2.96	34.8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯС. БУЛЬОН	150/200	1,2/1,36	2,89/3,86	4,0/5,34	46,2/61,6

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100/120	12,9/15,47	10,2/12,2	3,28/3,93	156,25/187,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100/150	3,8/4,49	3,37/4,21	21,2/26,37	132,6/165,48
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХ.ФРУКТОВ	150/180	0,33/0,59	0,02/0,03	20,83/22,78	84,75/85,18
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	10,56/13,2	1,92/3,0	53,44/83,5	120/130
ИТОГ:		29,24/35,11	20,75/23,27	105,71/144,84	578,86/664,56
ПОЛДНИК					
БУЛОЧКА "ШКОЛЬНАЯ"	50/70	3,64/5,09	6,26/8,76	53,44/83,5	278,4/435,0
МОЛОКО	160/200	4,5/6,0	3,75/5,00	7,5/9,76	82,5/110,0
ИТОГ:		8,4/11,09	10,01/13,76	61,94/93,26	360,9/545,0
УЖИН					
КАША РИСОВАЯ	160/200	2,12/2,17	3,89/4,01	26,86/27,45	151,0/154,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,46	28,00/37,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	2	1.4	14	76
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		56,54/68,31	62,4/73,09	241,95/323,74	1600,9/1959,89

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

СРЕДА

ЗАВТРАК № 1	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160/200	3,31/4,4	3,95/4,06	25,2/31,93	150,0/182,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180/200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/40	2,55/3,06	7,45/9,44	14,62/18,27	136,0/170,0
ИТОГ:		9,01/11,13	14,12/16,39	52,78/65,92	375,0/459,0
ЗАВТРАК № 2					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.9		20.2	84.4

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ	40/50	0,57/0,71	2,43/3,1	3,34/4,18	37,5/46,95
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150/200	1,41/1,88	1,69/2,26	9,97/13,3	60,75/81,0
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/80	8,64/11,52	5,79/7,72	5,71/7,61	109,99/146,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120/150	6,87/8,6	4,87/6,09	30,91/38,64	195,0/243,75

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/21,23	73,2/97,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	10,56/13,2	1,92/3,0	53,44/83,5	120/130
ИТОГ:		28,17/36,07	16,82/22,33	121,28/168,46	596,44/867,7
ПОЛДНИК					
ПРЯНИК	30	1.77	1.44	22.5	109.8
ЙОГУРТ	150/180	5,0/5,22	4,1/4,5	6,69/7,56	91,3/97,2
ИТОГ:		6,77/6,99	5,1/5,94	29,19/30,06	201,1/207,0
УЖИН					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105/115	13,02/16,45	11,53/14,56	13,46/17,0	210,54/265,84
ЯБЛОКО	130	0.35	0.21	15.81	53
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180/200	2,67/3,54	2,34/3,1	14,31/15,08	89,0/102,66
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		60,89/75,6	50,12/62,53	267,02/315,53	1567,88/1739,64

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК № 1	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	160/200	9,29/11,17	10,01/10,28	22,71/31,78	218,0/264,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ И СЫРОМ	45/50	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139,0/180,0
ИТОГ:		16,36/20,7	18,89/21,14	47,9/65,53	427,0/535,0
ЗАВТРАК № 2					
ГРУША	130	0.5	0.4	11.2	53
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦ	40/50	0,55/0,68	2,08/2,60	3,43/4,28	34,64/43,3
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150/200	5,16/6,88	5,04/6,72	8,59/11,46	100,35/133,8
КОТЛЕТА РУБЛЕН. ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВАЯ	60/80	8,64/11,52	5,79/7,72	5,71/7,61	109,99/146,6
МОРКОВЬ ТУШ.В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/150	1,68/2,1	3,37/4,21	9,64/12,06	75,7/94,65
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХ. ФРУКТОВ	150/180	0,33/0,59	0,02/0,03	20,83/22,78	84,75/85,18
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	10,56/13,2	1,92/3,0	53,44/83,5	120,0/134,0

ИТОГ:		26,92/34,97	18,38/24,28	101,64/141,69	525,43/637,53
ПОЛДНИК					
ПЕЧЕНЬЕ	30/35	1,79/2,04	2,34/3,0	32,4/39,0	123,0/135,23
КЕФИР	150/180	5,0/5,22	4,1/4,5	6,69/7,56	91,3/97,2
ИТОГ:		6,79/7,26	6,44/7,5	39,09/46,56	214,0/232,43
УЖИН					
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С ОВОЩАМИ	90/100	11,43/16,33	2,89/4,13	5,13/7,33	92,17/131,67
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/200	2,67/3,54	2,34/3,1	14,31/15,08	89,0/102,66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	2	1.4	14	76
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		66,67/85,3	50,74/61,95	233,27/301,39	1423,46/1768,18

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК № 1	ГРАММЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИИ
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СГ МОЛОКО	80/130	11,21/18,7	7,6/12,7	6,8/11,4	140,4/234,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180/200	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89,0/107,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/40	2,55/3,06	7,45/9,44	14,62/18,27	136,0/170,0
ИТОГ:		16,91/25,43	17,77/25,33	34,38/45,49	365,0/511
ЗАВТРАК № 2					
ГРУША	130	0.5	0.4	11.2	53
ОБЕД					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	40/50	0,57/0,71	2,43/3,1	3,34/4,18	37,5/46,95
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯС.БУЛЬОНЕ ГР	150/200	3,28/3,75	2,17/2,74	23,33/26,66	130,35/150,6
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	180/200	15,33/17,0	28,6/31,4	15,6/17,34	340,2/523,74
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/21,23	73,2/97,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	10,56/13,2	1,92/3,0	53,44/83,5	120,0/130,0
ИТОГ:		29,91/34,82	35,24/40,4	113,62/152,91	701,25/948,89
ПОЛДНИК					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50/70	3,64/5,09	6,26/8,76	53,44/83,5	278,4/435,0
СОК	200	0.9		20.2	84.4
ИТОГ:		4,54/5,99	6,26/8,76	73,64/103,7	362,8/519,4

УЖИН

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЁННЫЙ В СМЕТАНЕ	130/150	2,48/2,86	3,74/4,32	19,94/23,02	156,3/180,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/200	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,46	28,00/37,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/30	2	1.4	14	76
ИТОГ ЗА ДЕНЬ:		56,38/71,66	63,82/80,63	273,77/359,78	1722,35/2326,18

ИТОГ ЗА 10 ДНЕЙ:		БЕЛКИ 672,65/831,15	ЖИРЫ 574,55/699,36	УГЛЕВОДЫ 4018,0/4992,26	КАЛЛОРИИ 15595,97/18925,55
-------------------------	--	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------