

Примерное цикличное меню

Сезон Весна2025

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/день)	Процент кал и % рациона	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180		5.13	4.73	17.08	230		0.82
	Кофейный напиток с молоком	150	360	2.39	2.02	11.92	59	382	0.97
	Бутерброд с сыром	30		3.15	4.59	9.71	93	25.83%	0.03
Обед	Салат из кукурузы консервированной	30		0.86	1.8	2.4	30		2.79
	Свекольник со сметаной	150		1.44	2.78	7.31	58		8.47
	Биточки из говядины	60		8.93	7.7	10.18	132		0.00
	Рис отварной с овощами	110	540	3.3	4.2	18.43	145	502	9.1
	Хлеб ржаной	40		2.63	0.31	13.35	69	33.94%	0
	Сок фруктовый	150		0.74	0.14	15.14	68		2.99
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4.35	3.7	7.2	79		1.95
	Вафли	50		1.4	1.65	38.7	175		0
Ужин							254		
							17.17%		
	Салат из картофеля солеными огурцами	50		0.68	2.6	4.28	43		6
	Рулет рыбный	60		4.9	3.1	2.90	95		0.52
	Чай с лимоном	180	420	0.1	0	13.68	55	341	1.26
	Хлеб ржаной	30		1.98	0.24	10.02	52	23.06%	0
Банан	100		1.5	0.5	21	96		10.00	

Итого за 1 день:

1520 43.48 40.06 203.3 1479 44.9

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Высые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Этого ккал и % днев .рациона	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150		4.65	5.59	23.14	161		1.03
	Какао с молоком	160		2.87	2.63	19.99	114	392	1.03
	Бутерброд с джемом	40	350	1.82	2.85	20.99	117	26.89%	0.34
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150		1.26	3.06	9.94	72		4.56
	Кнели из говядины	60	540	9.84	7.8	3.36	127	517	0.12
	Соус томатный	30		0.34	1.15	2.3	22	35.46%	0.71
	Макароны отварные с маслом	110		4.12	3.16	19.81	121		0
	Компот из сухофруктов	150		0.37	0	20.24	82		0.3
	Хлеб пшеничный	40		3.03	0.31	19.67	93		0
Полдник	Кисель из брусники	180		0.09	0	20.7	86	205	1.62
	Коржик молочный	30	210	2	3.65	19.65	119	14.06%	0
Ужин	Икра кабачковая	30		0.57	3.27	2.31	36	344	1.68
	Омлет натуральный	90	400	7.3	11.37	1.96	146	23.59%	0.3
	Чай с сахаром	150		0.075	0	11.25	45		0
	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70		0
	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47		10

Итого за 2день:

1500 41.015 45.48 219.87 1458 21.69

День3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	его ккал и % днев .рациона	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150		4.79	8.5	23.81	233		1.06
	Кофейный напиток с молоком	180	355	2.88	2.43	14.31	71	389	1.17
	Бутерброд с маслом	25		1.53	4.72	9.14	85	25.88%	0
Обед	Салат из свеклы с сыром	40		1.12	4.84	2.84	59		2.2
	Щи из свежий капусты	150	540	1.05	2.98	4.66	49	491	11.08
	Сердце в соусе	60		14.58	8.04	2.46	140	32.67%	1.08
	Картофельное пюре	110		2.72	5.7	14.16	119		0
	Напиток из шиповника	150		0.52	0.22	17.1	72		52
	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	10.02	52		0
Полдник	Сок фруктовый	170	210	0.075	0	16.16	82	228	3.20
	Пряник	40		2.36	1.78	29	146	15.17%	0
Ужин	Запеканка из творога	120	400	15.2	12.91	29.19	255	395	0.23
	Сметана	30		0.78	4.5	1.08	48	26.28%	0.12
	Чай с сахаром	150		0.075	0	11.25	45		0
	Апельсин	100		0.4	0.4	9.8	47		10

Итого за 3 день:

1505 50.06 57.38 194.98 1503 82.14

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	его ккал и % днев. рациона	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150		4.84	7.08	26.84	172		1.09
	Какао со сгущ. молоком	180	360	3.33	3.42	22	132	397	0.36
	Бутерброд с сыром	30		3.15	4.59	9.71	93	25.65%	0.05
Обед	Соленый огурец	40		0.32	0.04	0.92	6		2
	Суп лапша домашняя	150		1.52	3.3	8.3	67		0.22
	Плов из отварной птицы	160	530	12.19	12.11	28.87	293	537	0.99
	Компот из вишен и яблок	150		0.15	0.07	18.07	73	34.69%	1.57
	Хлеб пшеничный	30		1.84	0.24	14.76	98		0
Полдник	Кисломолочный напиток "Снежок"	160	200	4.63	3.99	6.39	80	226	1.11
	Печенье	40		2.36	1.78	29.6	146	14.60%	0
Ужин	Оладьи	100		6.88	11.28	32.77	252		0.33
	Соус брусничный	30	410	0.17	0.009	3.55	15	388	0.033
	Чай с молоком	180		1.35	1.17	15.66	78	25.06%	0
	Яблоко	100		0.9	0.2	8.1	43		60

Итого за 4 день:

1500 43.63 49.279 225.54 1548 67.753

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	его ккал и % днев. рациона	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150		3.9	8.7	18.79	169		0.99
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	180	358	1.8	2.1	18.8	101	363	0.25
	Батон	20		1.5	0.58	10.28	52	24.76%	0
	Сырная паста	8		1.15	4.04	0.048	41		0.028
Обед	Суп картофельный с рыбой	150		5.91	2.89	9.09	86	502	7.2
	Котлеты из индейки	60		10.04	6.58	9.33	138	34%	0
	Свекла тушеная в сметане	120	520	2.63	7.9	10.9	124		10.25
	Компот из кураги	150		0.22	0.1	15	61		0.6
	Хлеб пшеничный	40		3.04	0.32	19.68	93		0
Полдник	Молоко кипяченое	150		4.35	4.2	7.2	80	226.00	1.95
	Зефир	50	200	1.36	0.025	10.8	146	15%	0
Ужин	Икра кабачковая	30		0.57	3.27	2.31	36		1.68
	Макароны с тертым сыром	120		7.25	6.05	20.4	165	375	0.06
	Чай с молоком	180	430	1.35	1.17	15.66	78	25.58%	1.17
	Банан	100		1.5	0.5	21	96		10

Итого за 5 день:

1508	46.57	48.425	189.288	1466	34.178
------	-------	--------	---------	------	--------

С 1 по 5 день примерного меню

Значение за 5 дней	7533	224.76	240.62	1032.98	7454	250.66
Среднее за 5 дней	1506.6	44.95	48.12	206.60	1491	50.13

Прием пищи	его за 5 дн	Средняя за 5 дней	Распределение в %	Пределы нормы %
Завтрак	1923	384.60	25.80%	23,75-26,25
Обед	2047	520.00	34.88%	33,25-36,75
Полдник	913	223.80	15.01%	14,25-15,75
Ужин	1843	368.60	24.72%	23,75-26,25

Витамин С на 5 дней	Среднее значение	Норма ср.сут.	Отклонения в мг	Пределы нормы
250.661	50.13	45.00	5.1322	42,75- 47,25

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/сут)	его ккал и % днев .рациона	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	355	4.15	6.46	24.3	172		1.15
	Какао с молоком	180		3.24	2.97	22.5	129	386	1.17
	Бутерброд с маслом	25		1.53	4.72	9.14	85	26.84%	0

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	157		2.28	3.21	12.44	89		3.46
	Щницель из говядины	60		8.93	7.7	10.18	151		0
	Рагу из овощей	110	517	1.20	3.60	7.40	96	473	5.1
	Сок фруктовый	150		0.74	0.14	15.14	68	32.89%	2.99
	Хлеб ржаной	40		2.63	0.47	13.35	69		0
Полдник	Молоко кипяченое	180	215	5.22	4.5	8.64	95	213	2.34
	Булочка" Российская"	35		2.45	2.8		118	14.81%	0
Ужин	Салат овощной с зеленым горошком	50		1.4	3.55	4.55	56		5.85
	Суфле рыбные	60	400	7.68	2.88	1.56	71	366	0.24
	Хлеб ржаной	40		2.63	0.47	13.35	98	25.45%	0
	Чай с сахаром	150		0.075	0	11.25	45		0
	Банан	100		1.5	0.5	21	96		10
Итого за 6 день:			1487	45.655	43.97	174.8	1438		32.3

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	его ккал и % днев .рациона	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	150		5.37	7.05	21.6	171		1.15
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	180	370	2.61	1.8	18.81	101	389	0.36
	Бутерброд с джемом	40		1.82	2.85	20.99	117	25.61%	0.34

Обед	Суп с клецками	150	510	2.28	3.21	12.44	89	483.00	3.46
	Котлеты из индейки	60		10.4	6.58	9.33	138	32%	0
	Сложный гарнир	120		2.47	4.5	25.47	105		12.2
	Компот из вишни	150		0.15	0	19.9	81		1.52
	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70		0
Полдник	Кисломолочный напиток" Ряженка"	150	200	4.35	3.75	6	75	227	1.05
	Пирожки с курагой	50		2.75	4.5	20.1	152	14.94%	0.14
Ужин	Винегрет	110		1.3	10.8	6.8	169		0.00
	Яйцо отварное	40		2.54	2.3	0.3	98	368.00	0.3
	Чай с сахаром	180	460	0.09	0	13.5	54	24.23%	0
	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47		10
	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	10.02	52		0
Итого за 7 день:			1540	40.79	48.34	209.82	1519		30.52

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	его ккал и % днев .рациона	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150		4.99	6.16	24.45	211		1.02
	Кофейный напиток с молоком	180	355	2.88	2.43	14.31	71	367	1.17

	Бутерброд с маслом	25		1.53	4.72	9.14	85	24.11%	0
Обед	Икра свекольная	40		0.9	1.84	4.6	39		0.01
	Суп крестьянский со сметаной	150		1.27	3.06	8.73	77		5.97
	Оладьи из печени	60		9.87	6.09	6.28	118		8.62
	Картофельное пюре	110	550	2.24	3.52	14.98	101	490	13.32
	Компот из кураги	150		0.22	0	15	61	32.19%	0.6
	Хлеб пшеничный	40		3.04	0.32	19.68	94		0
Полдник	Сок фруктовый	150	200	0.75	0.15	15.15	69	264	15.00
	Зефир	50		0.5	0.5	48.5	195	17.35%	0.00
Ужин	Сырники из творога	100		13.9	12.33	20.06	267		0.19
	Соус брусничный	30	410	0.015	0.006	4.11	19	401	0.324
	Напиток из плодов шиповника	180		0.61	0.22	18.23	72		81
	Апельсин	100		0.9	0.2	8.1	43		60
							26.35%	60	
Итого за 8 день:		1515		42.715	41.546	231.32	1522		247.224

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	его ккал и % днев. рациона	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150		4.65	5.59	27.75	180		0.97
	Какао с молоком	180	360	3.24	2.97	22.5	129	402	1.17

	Бутерброд с сыром	30		3.15	4.59	9.71	93	25.85%	0.05
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40		0.52	2.4	4.1	40		1.6
	Щи со свежей капусты	150		1.21	3.8	4.82	60		11.1
	Жаркое по домашнему	170	540	20.8	5.33	18.5	292	547	7.26
	Компот из сухофруктов	150		0.33	0	21.83	85	35.18%	0.37
	Хлеб пшеничный	30		2.28	0.24	14.76	70		0
Полдник	Молоко кипяченое	160	200	4.35	3.75	7.2	79	230	1.75
	Крендель сахарный	40		2.77	5.2	23.51	151	14.79%	0
Ужин	Тефтели рыбные с творогом	75		7.86	6.28	9.73	127		0.42
	Рис отварной	100	405	2.45	3.9	22.53	136	376	0
	Чай с лимоном	200		0.1	0	15.2	61	24.18%	1.40
	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	10.02	52		0
Итого за 9 день:				1505	43.93	44.41	212.16	1555	26.09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	его ккал и % Днев .рациона	Витамин С
				Б	Ж	У			
Завтрак	Икра кабачковая	40		0.76	3.56	3.08	48		2.8
	Омлет с сыром	100	360	10.9	18.93	1.7	221	381	0.2
	Чай с сахаром	200		0.09	0	14.99	60	24.76%	0.026
	Батон	20		1.49	0.57	10.27	52		0.000
Обед	Суп гороховый с гренками	160	510	2.5	2.66	9.18	98	535	5.2
	Гуляш из говядины	60		4.9	9.4	3.9	132	34.76%	0.3
	Гречка отварная	110		4.27	5.4	27.19	185		0
	Сок фруктовый	150		0.74	0.14	15.14	68		2.99

	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	10.02	52		0
Полдник	Кисель из св. мор. ягод	160	210	0.075	0	17.25	72	247	1.35
	Вафли	50		1.4	1.65	38.5	175	16.05%	0
Ужин	Блинчики	100		5.3	2.93	30.39	130	376	0
	Молоко сгущеное	30	430	2.16	2.25	16.65	63		0.3
	Чай с молоком	200		1.5	1.3	17.4	87	24.43%	1.3
	Банан	100		1.5	0.5	9.8	96		10
Итого за 10 день:				1510	39.565	49.65	225.46	1539	24.466

С 6 по 10 день примерного цикличного меню

Значение за 5 дней	7557	212.655	227.92	1053.56	7573	360.60
Среднее за 5 дней	1511.4	42.531	45.58	210.71	1514.6	72.12

прием пищи	го за 5 дней	средняя за 5 дней в кк	Распределе ние в %	Пределы нормы в %
Завтрак	1925	385.00	25.62%	23,75-26,25
Обед	2045	493.00	32.81%	33,25-36,75
Полдник	1181	236.20	15.72%	14,25-15,75
Ужин	1118	373.80	24.88%	23,75-26,25

Витамин С на 5 дней	Среднее значени	Норма ср.сут.	Отклоне ния в мг	Пределы нормы
360.60	72.12	45.00	27.12	42,75- 47,25

Б Ж У ккалл Вит С

Итого за весь период:	15090.0	437.4	468.5	2086.5	15027.0	611.3
Суточная норма		42	47	203		
Среднее значение за весь период:	1509.00	43.74	46.85	208.65	1502.70	61.13
		1	1	4.3		
		174.964	421.69	834.62		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		11.64%	28.06%	55.54%		

Примерное циклическое меню

Сезон Весна 2025

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от ккал и % от днев. рациона	Витамин С
					Б	Ж	У			
171	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200		5.69	5.25	18.9	244		0.82
514		Кофейный напиток с молоком	180	420	2.88	2.43	14.31	71	439	1.17
3		Бутерброд с сыром	40		4.2	6.1	12.94	124	24.33%	0.06
12	Обед	Салат из кукурузы консервированной	50		1.44	3.09	4.02	50		4.65
136.488		Свекольник со сметаной	180		1.7	3.3	8.77	69		10.16
282		Биточки из говядины	70	660	10.43	7.7	10.18	151		0
166		Рис отварной с овощами	130		3.9	5.07	22	161	630	10.79
115		Хлеб пшеничный	50		3.8	4	24.6	117	34.92%	0
537		Сок фруктовый	180		0.9	0.18	18.18	82		3.6
534	Полдник	Молоко кипяченое	200	250	5.8	5	9.36	106		2.6
607		Вафли	50		1.4	1.65	38.7	175		0
								281		
								15.58%		
22	Ужин	Салат из картофеля с солеными огурцами	70		0.95	3.6	5.99	60		8.4
356		Рулет рыбный	75		6.35	3.97	7.20	144		1.26
505		Чай с лимоном	200	485	0.1	0	15.2	61	454	1.4
115		Хлеб пшеничный	40		3.04	3.2	19.68	93	25.17%	0
118		Банан	100		1.5	0.5	21	96		10
Итого за 1 день:				1815	54.08	55.04	251.03	1804		54.91

День 2

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Этого ккал и % днев .рациона	Витамин С
					Б	Ж	У			
268	Завтрак	Каша манная молочная	180	405	5.58	6.71	27.77	194	24.75%	1.24
508		Какао с молоком	180		3.24	2.97	22.5	129		1.17
2		Бутерброд с джемом	45		2.05	3.21	23.62	131		0.39
	Обед									
139		Рассольник ленинградский со сметаной	180	660	1.51	3.67	11.93	87	35.11%	5.47
384		Кнели из говядины	80		13.1	10.38	4.46	169		0.14
348		Соус томатный	40		0.46	1.67	3.1	29		0.94
205		Макароны отварные с маслом	130		4.87	3.73	18.35	143		0
527		Компот из сухофруктов	180		0.45	0	24.3	99		0.4
114	Хлеб пшеничный	50	3.8		0.4	24.6	117	0		
	Полдник									
515		Кисель из брусники	200	250	0.1	0	23	96	1.8	
598	Коржик молочный	50		3.4	6.08	32.75	199	16.09%	0	
	Ужин									
121		Икра кабачковая	50	480	0.95	4.45	3.85	60	441	3.5
307		Омлет натуральный	100		8.6	13.38	2.3	163	24.05%	0.33
502		Чай с сахаром	180		0.09	0	13.5	54	0	
114		Хлеб пшеничный	50		3.8	0.4	24.6	117	0	
118	Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47	0	10	

Итого за 2 день

1795

52.4

57.45

270.43

1834

25.38

День3

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Этого ккал и % нев. рациона	Витамин С
					Б	Ж	У			
261	Завтрак	Каша ячневая молочная	200		6.39	11.39	35.75	271		1.41
514		Кофейный напиток с молоком	180	412	2.88	2.43	14.31	71	450	1.17
1		Бутерброд с маслом	32		1.96	6.04	11.7	108	24.70%	0
56	Обед	Салат из свеклы с сыром	50		1.4	6.05	3.6	74		2.75
147		Щи из свежий капусты	180	670	1.26	3.58	5.59	60	637	13.32
408.453		Сердце в соусе	70		17.01	9.38	2.87	164	34.96%	1.26
434		Картофельное пюре	150		3.06	4.8	20.43	158		0
538		Напиток из шиповника	180		0.63	0.27	22.52	87		63
115		Хлеб пшеничный	40		3.04	0.32	19.68	94		0
537	Полдник	Сок фруктовый	200	250	0.1	0	20.2	92	275	4.00
608		Пряник	50		2.95	2.23	37	183	15.09%	0
319	Ужин	Запеканка из творога	150	460	17.73	15.06	34	311	460	0.27
488		Сметана	30		0.78	4.5	1.08	48	25.25%	0.12
502		Чай с сахаром	180		0.09	0	13.5	54		0
118		Апельсин	100		0.4	0.4	9.8	47		10
Итого за 3 день				1792	59.68	66.45	252.03	1822		97.44

2.35

День 4

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Этого ккал и % нев. рациона	Витамин С
					Б	Ж	У			
273	Завтрак	Каша пшенная молочная	180		5.02	8.5	32.22	212		1.31
510		Какао со сгущ. молоком	180	400	3.33	3.42	22	132	467	0.36
3		Бутерброд с сыром	40		4.2	6.1	12.94	123	25.28%	0.06
309	Обед	Соленый огурец	50		0.4	0.05	1.15	7		2.5
162		Суп лапша домашняя	180		1.83	4.01	10	80		0.27
411		Плов из отварной птицы	200	660	15.23	15.14	36.09	341	633	1.23
532		Компот из вишен и яблок	180		0.18	0.09	21.69	88	34.27%	1.89
114		Хлеб пшеничный	50		3.08	0.4	24.6	117		0
535	Полдник	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	250	5.8	5	8	100	283	1.4
608		Печенье	50		2.95	2.23	37	183	15.32%	0
556	Ужин	Оладьи	130		10.57	16.9	46	314		0.36
476		Соус брусничный	40	470	0.22	0.012	4.73	20	464	0.044
507		Чай с молоком	200		1.5	1.3	17.4	87	25.12%	0
118		Яблоко	100		0.9	0.2	8.1	43		60

Итого за 4 день:

1780

55.21

63.352

281.92

1847

69.424

День 5

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	его ккал и % днев. рациона	Витамин С
					Б	Ж	У			
266	Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180		4.70	10.49	22.55	203		1.18
512		Кофейный напиток со сгущ. молоком	180		1.8	2.1	18.8	101	460	0.25
117		Батон	30	405	2.25	0.87	15.42	78	25.48%	0
470		Сырная паста	15		2.17	7.59	0.099	78		0.05
	Обед									
156	Обед	Суп картофельный с рыбой	180	660	7.09	3.47	10.9	103	644	8.73
305		Котлеты из индейки	80		13.96	9.04	12.6	188	36%	0
196		Свекла тушеная в сметане	150		3.2	10	13.6	155		12.8
531		Компот из кураги	200		0.29	0	20	81		0.79
114	Полдник	Хлеб пшеничный	50		3.08	0.4	24.6	117		0
534		Молоко кипяченое	200		5.80	5	9.6	106	252.00	3.00
51		Зефир	50	250	1.36	0.025	10.8	146	14%	0
121	Ужин	Икра кабачковая	50		0.95	4.45	3.85	60		3.5
301		Макароны с тертым сыром	150	500	9.07	7.57	25.5	206	449	0.075
507		Чай с молоком	200		1.5	1.3	17.4	87	24.88%	1.3
118		Банан	100		1.5	0.5	21	96		10
Итого за 5 день:				1815		58.72	62.805	226.719	1805	41.815

Значение за 5 дней	8997	280.09	305.10	1282.13	9112	288.97
Среднее за 5 дней	1799.4	56.02	61.02	256.43	1822	57.79

Прием пищи	Эго за 5 д	Средняя за 5 дней	ление в %	Пределы нормы в %
Завтрак	2270	454.00	24.91%	23,75-26,25
Обед	2544	635.20	34.86%	33,25-36,75
Полдник	1134	280.00	15.36%	14,25-15,75
Ужин	2268	453.60	24.89%	23,75-26,25

Витамин С на 5 дней	Среднее значение	Норма ср.сут.	Отклонения в мг	Пределы нормы
288.97	57.79	50	7.79	7,5 - 52,5

День 6

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Эго ккал и % днев .рациона	Витамин С
					Б	Ж	У			
274	Завтрак	Каша рисовая молочная	180	400	4.98	7.75	29.1	206		1.38
508		Какао с молоком	180		3.24	2.97	22.5	129	470	1.17
1		Бутерброд с маслом	40		2.44	7.54	14.62	135	25.36%	0

82/1	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	190		2.97	3.85	14.92	107		4.15
282		Щницель из говядины	80		11.92	8.8	11.64	173		0
137		Рагу из овощей	140	645	1.73	5.06	10.39	135	625	7.27
537		Сок фруктовый	180		0.9	0.18	18.18	82	33.73%	3.6
115		Хлеб пшеничный	55		3.08	0.4	27.06	128		0
534	Полдник	Молоко кипяченое	200	250	5.8	5	9.6	106	275	2.6
586		Булочка "Российская"	50		3.5	4.1	29.4	169	14.84%	0
72	Ужин	Салат овощной с зеленым горошком	60		1.68	4.26	5.26	98		7.2
341		Суфле рыбные	100	490	12.8	4.8	2.6	118	483	0.4
115		Хлеб пшеничный	50		3.08	0	24.3	117	26.07%	0
502		Чай с сахаром	180		0.09	0	13.5	54		0.00
118		Банан	100		1.5	0.5	21	96		10
Итого за 6 день:					1785	59.71	55.21	254.07	1853	37.77

День 7

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Этого ккал и % днев .рациона	Витамин С
					Б	Ж	У			
272	Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	180		6.44	8.46	25.92	205		1.38
512		Кофейный напиток со сгущ. молоком	180	405	2.61	1.8	18.81	101	429	0.36
2		Бутерброд с джемом	45		2.05	3.21	23.62	123	23.71%	0.39

151.178	Обед	Суп с клецками	180	640	2.97	3.85	14.92	107	629.00	4.15
305		Котлеты из индейки	80		13.96	9.04	12.6	188	35%	0
440		Сложный гарнир	150		3.1	5.74	31.84	131		15.3
526		Компот из вишни	180		0.5	0.1	20.79	86		3.87
114		Хлеб пшеничный	50		3.8	0.4	24.6	117		0
535	Полдник	Кисломолочный напиток" Ряженка"	200	250	5.8	5	8	100	252	1.4
464		Пирожки с курагой	50		2.75	4.5	20.1	152	14%	0.14
82	Ужин	Винегрет	160		1.95	16.2	10.2	248	447.00	0.000
306		Яйцо отварное	40	510	2.54	2.3	0.3	98	24.71%	0.3
502		Чай с сахаром	180		0.09	0	13.5	54		0
118		Яблоко	100		0.4	0.4	9.8	47		10
115		Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	10.02	52		0
Итого за 7 день:				1805	50.94	61.36	245.02	1809		37.29

0

День 8

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	его ккал и % днев. рациона	Витамин С
					Б	Ж	У			
254	Завтрак	Каша гречневая молочная	180		5.19	7.39	29.34	254		1.22
514		Кофейный напиток с молоком	200	418	3.19	2.69	15.89	78	461	1.29

1		Бутерброд с маслом	38		1.96	7.17	13.89	129	25.25%	0
54		Икра свекольная	50		1.1	2.3	5.75	49		1.95
160	Обед	Суп крестьянский со сметаной	180		1.53	3.67	10.47	81		7.17
83		Оладьи из печени	80		13.16	8.13	8.38	157		11.47
321		Картофельное пюре	150	690	3.06	4.8	20.43	138	608	18.16
531		Компот из кураги	180		0.24	0	16.28	66	33.30%	0.64
114		Хлеб пшеничный	50		3.8	0.4	24.6	117		0
537	Полдник	Сок фруктовый	200	250	1	0.2	20.2	92	287	20.00
51		Зефир	50		0.5	0.5	48.5	195	15.72%	0
326	Ужин	Сырники из творога	130		18.7	16	27	334		0.25
476		Соус брусничный	40	450	0.019	0.007	5.47	21	470	0.324
398		Напиток из плодов шиповника	180		0.61	0.22	18.23	72		81
118		Апельсин	100		0.9	0.2	8.1	43		60
118									25.74%	
Итого за 8день:			1808		54.059	53.477	272.53	1826		203.474

я

День 9

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	его ккал и % днев .рациона	Витамин С
					Б	Ж	У			
271	Завтрак	Каша молочная кукурузная	180		5.58	7.4	36.9	239		1.28
508		Какао с молоком	180	400	3.24	2.97	22.5	129	491	1.17

3		Бутерброд с сыром	40		4.2	6.1	12.94	123	24.64%	0.06
27	Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50		0.65	3.1	5.2	50		2
147		Щи из свежей капусты	180		1.44	4.65	5.85	71		13.32
276		Жаркое по домашнему	200	685	21.6	6.27	21.7	344	706	8.54
321		Компот из сухофруктов	200		0.44	0	27.77	113	35.42%	0.4
114		Хлеб пшеничный	55		3.34	0.33	21.64	128		0
534	Полдник	Молоко кипяченое	200	250	5.8	5	9.6	106	296	2.6
574		Крендель сахарный	50		3.4	6.5	29.39	190	14.85%	0
262	Ужин	Тефтели рыбные с творогом	110		11.01	6.51	11.08	186		0.42
419		Рис отварной	100	460	2.45	3.9	22.53	136	500	0
505		Чай с лимоном	200		0.1	0	15.2	61	25.09%	1.40
115		Хлеб пшеничный	50		3.8	0.4	24.6	117		0
Итого за 9 день:			1795		67.05	53.13	266.9	1993		31.19

День 10

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Этого ккал и % днев. рациона	Витамин С
					Б	Ж	У			
121	Завтрак	Икра кабачковая	60		1.14	6.54	4.62	72		4.2
216		Омлет с сыром	110	400	11.99	20.82	1.87	243	453	0.22
502		Чай с сахаром	200		0.09	0	14.99	60	25.06%	0.26
117		Батон	30		2.25	0.87	15.42	78		0.000
149.176	Обед	Суп гороховый с гренками	195	615	3.34	3.22	21.33	128	643	6.2
277		Гуляш из говядины	70		10.3	10.9	3.7	154	35.56%	0.32
243		Гречка отварная	130		7.41	6.8	32.14	210		0
537		Сок фруктовый	180		0.9	0.18	18.18	82		3.6

115		Хлеб ржаной	40		2.6	0.47	13.35	69		0
515	Полдник	Кисель из св. морож.ягод	200	250	0	0	23	96	271	1.8
607		Вафли	50		1.4	1.65	38.54	175	14.99%	0
445	Ужин	Блинчики	140	470	7.42	4.1	42.5	195	441	0
490		Молоко сгущеное	30		2.16	2.25	16.65	63		0.3
507		Чай с молоком	200		1.5	1.3	17.4	87	24.39%	1.3
118		Банан	100		1.5	0.5	9.8	96		10
Итого за 10 день:			1735	54	59.6	273.49	1808			28

С 6 по 10 день примерного цикличного меню

Значение за 5 дней	8928	285.759	282.777	1312.01	9289	338
Среднее за 5 дней	1785.6	57.1518	56.5554	262.402	1857.8	67.5848

прием пищи	всего за 5 дней в кк	средняя за 5 дней в кк	Распределение в %	Пределы нормы в %
Завтрак	2304	460.80	25.04%	23,75-26,25
Обед	2582	636.00	34.56%	33,25-36,75
Полдник	1129	284.60	15.47%	14,25-15,75
Ужин	1894	463.00	25.16%	23,75-26,25

Витамин С на 5 дней	Среднее значение	Норма ср.сут.	Отклонения в мг	Пределы нормы
337.92	67.58	50	17.58	7,5 - 52,5

Б Ж У ккалл Вит С

Итого за весь период:	17925.00	565.85	587.87	2594.14	18401.00	626.89
Суточная норма		54	60	261		
Среднее значение за период:	1792.50	56.58	58.79	259.41	1840.10	62.69
		1	1	4.3		
		226.34	529.09	1037.66		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		12.30%	28.75%	56.39%		

|

№	рел.
171	
514	
3	
12	
136.488	
282	
166	
114	
537	
534	
607	
22	
356	
505	
114	
118	

№ рец.
268
508
2
139
384
348
205
527
114
515
598
121
307
502
114
118

№ рец.
261
514
1
56
147
408.453
434
538
114
537
608
319
488
502
118

и

№ реч.
273
510
3
309
162
411
532
114
535
608
556
476
507
118

№ рѐц.
266
512
117
470
156
305
196
531
114
534
51
121
301
507
118

№ реш
274
508
1

82/1
282
137
537
114

534
586

72
341
114
502
118

№ рец.
272
512
2

151.178

305
440
526
115

535
464

82
306
502
118
115

№ печ.
254
514

1

54

160

83

321

531

114

537

51

326

476

398

118

5

№
рец.

271

508

3

27
147
276
321
114

534
574

262
419
505
114

Салат

3

0.09

№ реп.
121
216
502
117
149.176
277
243
537

115

515

607

445

490

507

118

