## ЛДП вариант 1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

No॒	Название блюда	Macca,	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Эн.
рецептуры		г.	Γ	Г.	г.	ценность, Ккал.
День 1						
завтрак						
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.5	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
•	Итого за завтрак	470	13.8	17.3	70.8	493.6
обед	•					
54-3c	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5coyc	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 ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
•	Итого за обед	715	29.9	16.3	91.6	633.8
	Итого за день	1185	43.7	33.6	162.4	1127.4
День 2						
завтрак						
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	17.9	21.5	79.7	583.8
обед						
54-22c	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-9p	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	700	27.7	27.2	74.9	654.8
	Итого за день	1170	45.6	48.7	154.6	1238.6
День 3						
завтрак						
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	12.4	14.8	71.2	467.2
обед						
54-1c	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
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 ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3

	Итого за обед	790	38	15.1	89.7	646.6
	Итого за день	1260	50.4	29.9	160.9	1113.8
День 4						
завтрак						
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	11.9	15.4	60.8	429.1
обед						
54-25c	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4Γ	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
54-3coyc	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	740	34.3	16.3	87.9	636.4
	Итого за день	1210	46.2	31.7	148.7	1065.5
День 5						
завтрак						
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	10.1	13.8	60	404.2
обед						
54-24c	Суп картофельный с макаронными	200	4.8	2.2	15.5	100.9
5 A 5-	изделиями	200	5.0	7	40.7	240.5
54-5Γ	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	3.2	40.7	249.5
54-24м 54-2соус	Шницель из курицы Соус белый основной	75	0.5	0.8	0.9	126.5
•	ř	200	0.3	0.8	19.4	77.6
пром	Напиток витаминизированный «Витошка» Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Итого за обед	765	30.1	14	109.9	686.6
	Итого за день	1235	40.2	27.8	169.9	1090.8
День 6	итого за день	1233	70.2	27.0	107.7	1070.0
завтрак						
53-19 <sub>3</sub>	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
прот	Итого за завтрак	470	14.7	16.6	73.8	502.3
обед						
54-6c	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за обед	770	37.7	12.4	95.3	643.8
	Итого за день	1240	52.4	29	169.1	1146.1
День 7						
завтрак						
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

		1	1	_		
пром	Молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	440	36.7	11.8	77.2	561
обед						
54-1c	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.1	92.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3coyc	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	715	39.8	11.5	90.3	624.1
	Итого за день	1155	76.5	23.3	167.5	1185.1
День 8						
завтрак						
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	16.4	18.8	66.7	501.6
обед						
54-19c	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-4Γ	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5coyc	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0	0	19.4	77.6
•	Итого за обед	715	30.9	16.9	102.9	688.7
	Итого за день	1185	47.3	35.7	169.6	1190.3
День 9						
завтрак						
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
•	•					
обед	Итого за завтрак	470	13.4	18	73.6	510.2
	Итого за завтрак	470	13.4	18	73.6	510.2
54-24c	Итого за завтрак  Суп картофельный с макаронными	200	4.8	2.2	<b>73.6</b> 15.5	<b>510.2</b> 100.9
	Суп картофельный с макаронными					
54-24c	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-24с 54-22м	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы	200	4.8	2.2	15.5 17.5	100.9
54-24с 54-22м 54-32хн	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок	200 200 200	4.8 21 0.2	2.2 7 0.1	15.5 17.5 9.9	100.9 217.3 41.6
54-24c 54-22м 54-32хн пром	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	200 200 200 70	4.8 21 0.2 4.6	2.2 7 0.1 0.8	15.5 17.5 9.9 23.4	100.9 217.3 41.6 119.6
54-24c 54-22м 54-32хн пром	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Банан	200 200 200 70 120	4.8 21 0.2 4.6 1.8	2.2 7 0.1 0.8 0.6	15.5 17.5 9.9 23.4 25.2	100.9 217.3 41.6 119.6 113.4
54-24c 54-22м 54-32хн пром	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Банан Итого за обед	200 200 200 70 120 <b>790</b>	4.8 21 0.2 4.6 1.8 32.4	2.2 7 0.1 0.8 0.6 10.7	15.5 17.5 9.9 23.4 25.2 <b>91.5</b>	100.9 217.3 41.6 119.6 113.4 <b>592.8</b>
54-24c 54-22м 54-32хн пром пром	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Банан Итого за обед	200 200 200 70 120 <b>790</b>	4.8 21 0.2 4.6 1.8 32.4	2.2 7 0.1 0.8 0.6 10.7	15.5 17.5 9.9 23.4 25.2 <b>91.5</b>	100.9 217.3 41.6 119.6 113.4 <b>592.8</b>
54-24c 54-22м 54-32хн пром пром	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Банан Итого за обед	200 200 200 70 120 <b>790</b>	4.8 21 0.2 4.6 1.8 32.4	2.2 7 0.1 0.8 0.6 10.7	15.5 17.5 9.9 23.4 25.2 <b>91.5</b>	100.9 217.3 41.6 119.6 113.4 <b>592.8</b>
54-24с 54-22м 54-32хн пром пром День 10 завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Банан Итого за обед Итого за день	200 200 200 70 120 <b>790</b> <b>1260</b>	4.8 21 0.2 4.6 1.8 32.4 45.8	2.2 7 0.1 0.8 0.6 10.7 28.7	15.5 17.5 9.9 23.4 25.2 91.5 165.1	100.9 217.3 41.6 119.6 113.4 592.8 1103
54-24c 54-22м 54-32хн пром пром День 10 завтрак 53-193	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Банан Итого за обед Итого за день Масло сливочное (порциями)	200 200 200 70 120 <b>790</b> <b>1260</b>	4.8 21 0.2 4.6 1.8 32.4 45.8	2.2 7 0.1 0.8 0.6 10.7 28.7	15.5 17.5 9.9 23.4 25.2 91.5 165.1	100.9 217.3 41.6 119.6 113.4 592.8 1103
54-24c  54-22м  54-32хн пром пром  День 10  завтрак  53-193  54-25.1к	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Банан Итого за обед Итого за день Масло сливочное (порциями) Каша жидкая молочная рисовая	200 200 200 70 120 <b>790</b> <b>1260</b>	4.8 21 0.2 4.6 1.8 32.4 45.8 0.1 5.3	2.2 7 0.1 0.8 0.6 10.7 28.7	15.5 17.5 9.9 23.4 25.2 91.5 165.1 0.1 28.7	100.9 217.3 41.6 119.6 113.4 592.8 1103
54-24c 54-22м 54-32хн пром пром  День 10 завтрак 53-193 54-25.1к 54-23гн	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Банан Итого за обед Итого за день Масло сливочное (порциями) Каша жидкая молочная рисовая Кофейный напиток с молоком Батон простой	200 200 200 70 120 <b>790</b> <b>1260</b> 10 200 200	4.8 21 0.2 4.6 1.8 32.4 45.8 0.1 5.3 3.9	2.2 7 0.1 0.8 0.6 10.7 28.7 7.3 5.4 2.9	15.5 17.5 9.9 23.4 25.2 91.5 165.1 0.1 28.7 11.2	100.9  217.3  41.6  119.6  113.4  592.8  1103  66.1  184.5  86
54-24c 54-22м 54-32хн пром пром  День 10 завтрак 53-193 54-25.1к 54-23гн	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Банан Итого за обед Итого за день Масло сливочное (порциями) Каша жидкая молочная рисовая Кофейный напиток с молоком	200 200 200 70 120 <b>790</b> <b>1260</b> 10 200 200 60	4.8  21  0.2  4.6  1.8  32.4  45.8  0.1  5.3  3.9  4.8	2.2 7 0.1 0.8 0.6 10.7 28.7 7.3 5.4 2.9 0.6	15.5 17.5 9.9 23.4 25.2 91.5 165.1 0.1 28.7 11.2 29.5	100.9  217.3  41.6  119.6  113.4  592.8  1103  66.1  184.5  86  142.4
54-24c  54-22м  54-32хн пром пром  День 10  завтрак  53-19з  54-25.1к  54-23гн пром	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из курицы Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Банан Итого за обед Итого за день Масло сливочное (порциями) Каша жидкая молочная рисовая Кофейный напиток с молоком Батон простой	200 200 200 70 120 <b>790</b> <b>1260</b> 10 200 200 60	4.8  21  0.2  4.6  1.8  32.4  45.8  0.1  5.3  3.9  4.8	2.2 7 0.1 0.8 0.6 10.7 28.7 7.3 5.4 2.9 0.6	15.5 17.5 9.9 23.4 25.2 91.5 165.1 0.1 28.7 11.2 29.5	100.9  217.3  41.6  119.6  113.4  592.8  1103  66.1  184.5  86  142.4

54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1xH	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Итого за обед	720	31.2	16.1	96.7	656.9
	Итого за день	1190	45.3	32.3	166.2	1135.9
День 11	итого за день	1170	73.3	32.3	100.2	1133.7
завтрак						
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.3	24.6	192.7
54-22к 54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.1	6.6	27.9
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
пром	Итого за завтрак	470	11.9	15.4	60.8	429.1
обед	итого за завтрак	470	11.9	13.4	00.8	427.1
54-22c	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-22C 54-11Γ	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-111 54-9p	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15.2	17.6	4.4	236.5
34-9p	(минтай)	80	13.2	17.0	4.4	230.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Итого за обед	700	27.7	27.2	74.9	654.8
	Итого за день	1170	39.6	42.6	135.7	1083.9
	итого за день	1170	39.0	42.0	133.7	1003.9
День 12					_	
завтрак						
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
53-173 54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
пром	Итого за завтрак	470	12.4	14.8	71.2	467.2
обед	итого за завтрак	770	12.7	17.0	/1.2	407.2
54-1c	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
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 ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
пром	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
пром	Итого за обед	790	38	15.1	89.7	646.6
	Итого за день	1260	50.4	29.9	160.9	1113.8
День 13	итого за день	1200	30.4	27.7	100.7	1113.6
завтрак						
53-19 <sub>3</sub>	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
пром	Итого за завтрак	470	17.9	21.5	<b>79.7</b>	583.8
обед	TIOIO 30 30DI PUIX	170	1107	21.0	1701	200.0
54-25c	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-4 <sub>Γ</sub>	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
54-3coyc	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
пром	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
ii pom	Итого за обед	740	34.5	18.1	89.3	658.6
	Итого за день	1210	52.4	39.6	169	1242.4
День 14		1210	02. f	37.0	107	12 12 1

завтрак						
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
пром	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за завтрак	470	14.1	16.2	69.5	479
обед						
54-3c	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5coyc	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 ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за обед	715	29.9	16.3	91.6	633.8
	Итого за день	1185	44	32.5	161.1	1112.8