

ЛДП вариант 5

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	565	20.5	22.3	85.1	622
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	4.15	
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5.9	1.1	35.6	176
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	780	32.8	26.2	124.2	863.5
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	3.79	
	Итого за день	1345	53.3	48.5	209.3	1485.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	540	16.1	19.7	102.4	649.9
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	6.36	
	Обед					
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
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4

	Итого за Обед	880	32.2	18.7	142.7	867.3
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	4.43	
	Итого за день	1420	48.3	38.4	245.1	1517.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	525	16.6	23.6	84.9	618.1
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.42	5.11	
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.9	9.1	12.5	187.5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	810	33.6	24.3	130.7	875.6
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.89	
	Итого за день	1335	50.2	47.9	215.6	1493.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	575	18.6	18.6	94.6	619.3
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	5.09	
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	910	40.3	17.9	135.7	866.1
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	3.37	

	Итого за день	1485	58.9	36.5	230.3	1485.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	560	17.6	22.4	89.4	629.2
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	5.08	
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
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
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	860	38.5	18.4	135.9	863.9
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.53	
	Итого за день	1420	56.1	40.8	225.3	1493.1
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	575	24.4	23.4	88.9	663.3
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	3.64	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	910	43	17	137.3	873.3
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	3.19	
	Итого за день	1485	67.4	40.4	226.2	1536.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	565	19.6	24.1	86.6	640.9
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	4.42	
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	840	30.9	19.5	141.6	866
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	4.58	
	Итого за день	1405	50.5	43.6	228.2	1506.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	565	20.6	25.4	91.8	676.8
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	4.46	
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5.9	1.1	35.6	176
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	890	35.7	20.8	140.4	891.2
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	3.93	
	Итого за день	1455	56.3	46.2	232.2	1568
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	555	17.8	22.1	88.9	625.6
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.24	4.99	
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	40	1.4	3	3.8	47.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	830	50	15.6	131.6	867.1
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.31	2.63	
	Итого за день	1385	67.8	37.7	220.5	1492.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	575	17	20.1	92.4	617.5
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	5.44	
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	90	5.9	1.1	35.6	176
	Итого за Обед	780	37	26.3	123.8	879.3
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.71	3.35	
	Итого за день	1355	54	46.4	216.2	1496.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2

Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	Итого за Завтрак	500	30.4	18.3	98.4	679.1
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	3.24	
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-1г	Макароньы 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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	790	33.2	17.5	146.2	875.9
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	4.4	
	Итого за день	1290	63.6	35.8	244.6	1555
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	545	15.2	23.4	85.9	614.2
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.54	5.65	
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Обед	880	53.1	15.1	134	885.9
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	2.52	
	Итого за день	1425	68.3	38.5	219.9	1500.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	553.75	19.53	21.95	90.78	637.99
Средние показатели за Обед	846.67	38.36	19.78	135.34	872.93

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.86
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.03
Витамин А(мкг рет.экв)	35.41

Кальций(мг)	31.68
Фосфор(мг)	10.09
Магний(мг)	10.65
Железо(мг)	0.65
Калий(мг)	103.76
Йод(мкг)	6.94
Селен(мкг)	1.94