

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	250	6,93	10,77	40,5	286,75	268	18,94
			гор.напиток	кофейный напиток на сгущ. молоке	200	2,9	2	20,09	113	500	10,03
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	108	2,7
			фрукты								
			бутерброд	бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	93	14,93
			итого		520	13,71	29,71	85,35	666,8		46,6
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	1,93	5,86	12,59	115,24	144	9,3
			2 блюдо	плов из отварной птицы	210	16	15,9	38	359	406	76,76
			гарнир								
			напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	2,16
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108	5,4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	52,2	109	2,55
			блюдо из яиц	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	300	6
			итого		790	29,67	35,84	105,43	790,44		102,17
1	1	Итого за день:			1310	43,38	65,55	190,78	1457,24		148,77
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	250	6,2	7,46	30,38	215,4	262	12,92
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	2,16
			хлеб	хлеб 1 с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	2,7
			фрукты								
			бутерброд	бутерброд с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94	14,93
			итого		510	9,78	20,2	67,64	492,9		32,71
1	2	Обед	закуска	салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,5	110	22	16,62
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147	7,1
			2 блюдо	кнели из говядины	100	16,4	13	5,6	212	379	60,43
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237	21,09
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	4,83
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	108	2,7
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	52,2	109	2,55
			итого		810	32,87	42,57	113,02	896,3		115,32
1	2	Итого за день:			1320	42,65	62,77	180,66	1389,2		148,03
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260	17,39
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496	9,58
			хлеб	хлеб 1с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	2,7
			фрукты								
			выпечка	булочка	90	5	8	36	233	564	16
			итого		520	16,14	23,2	100,82	673,7		45,67
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	свекольник со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97	131	11,11
			2 блюдо	рыба тушеная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	343	34,7
			гарнир	рис отварной	150	3,71	6,11	37,31	219	240	14,91
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	4,83
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108	5,4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	52,2	109	2,55
			итого		830	26,23	27,24	122,18	762,2		73,5
1	3	Итого за день:			1350	42,37	50,44	223	1435,9		119,17
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	250	11,45	16,1	40,75	353,75	248	11,48
			гор.напиток	чай	200	0,1	0	15	60	493	2,16
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	108	2,7
			фрукты								
			бутерброд	бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	90	12,73
			итого		525	20,53	25,84	80,41	636,8		29,07
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп гороховый	250	2,3	4,25	15,13	108	144	8,74
			2 блюдо	гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	367	70,43
			гарнир	макароны	150	5,52	5,3	34,85	144,92	291	10,41
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	4,83
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108	5,4
			хлеб черн.								

			итого		780	33,48	32,03	110,7	800,92		99,81
4		Итого за день:			1305	54,01	57,87	191,11	1437,72		128,88
5	Завтрак	гор.блюдо	биточки манные		200	8,1	8,4	44,8	287	290	9,15
		подлив	молоко сгущенное		60	1,73	2,04	13,68	78,72	481	24,16
		гор.напиток	чай		200	0,1	0	15	60	493	2,16
		хлеб									
		фрукты									
		бутерброд	бутерброд с маслом		40	1,6	16,7	10	197	93	14,93
		итого			500	11,53	27,14	83,48	622,72		50,4
1	Обед	закуска									
		1 блюдо	борщ с капустой и картофелем		250	1,83	5	10,65	95	128	11,83
		2 блюдо	рагу из птицы		175	13,8	14,4	15,9	248	407	40,81
		гарнир									
		напиток	компот из сухофруктов		200	0,5	0	27	110	508	4,83
		хлеб бел.	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,05	108	2,7
		хлеб черн.	хлеб ржаной		30	1,98	9	10,02	52,2	109	2,55
		выпечка	коржик молочный		60	4,9	10,7	35,9	260	579	16
		итого			745	25,29	39,34	114,23	835,25		78,72
1	5	Итого за день:			1245	36,82	66,48	197,71	1457,97		129,12
2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями		250	7,13	6,58	23,73	182,5	165	14,1
		гор.напиток	какао		200	3,6	3,3	25	144	496	9,58
		хлеб	хлеб с маслом		70	5,36	8,59	19,76	169	93/517	17,63
		фрукты									
		выпечка	пряник		50	2,95	2,35	35,5	183	589	17,6
		итого			570	19,04	20,82	103,99	678,5		58,91
2	Обед	закуска									
		1 блюдо	щи из свежей капусты		200	1,4	3,98	6,22	66,4	142	7,12
		2 блюдо	биточки из птицы		100	15	10,82	9,3	189	412	58,2
		гарнир	картофельное пюре		150	3,15	6,6	16,35	138	429	21,09
		напиток	компот из сухофруктов		200	0,5	0	27	110	508	4,83
		хлеб бел.	хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,52	141	108	5,4
		хлеб черн.									
		соус	соус томатный		25	0,27	0,93	1,73	16,4	454	2,73
		итого			735	24,88	22,81	90,12	660,8		99,37
2	1	Итого за день:			1305	43,92	43,63	194,11	1339,3		158,28
2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная		200	8,72	12,86	37,12	299	258	17,36
		гор.напиток	кофейный напиток		200	2,9	2	20,09	113	500	10,03
		хлеб	хлеб		30	2,28	0,24	14,76	70,05	108	2,7
		фрукты	яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	112	17
		итого			530	14,3	15,5	81,77	529,05		47,09
2	Обед	закуска	винегрет овощной		100	1,3	10,8	6,8	130	76	15,4
		1 блюдо	суп крестьянский с крупой		200	2,13	5,1	14,55	112,5	154	6,6
		2 блюдо	плов из отварной птицы		180	13,71	13,63	32,49	307,71	406	70,64
		гарнир									
		напиток	компот из сухофруктов		200	0,5	0	27	110	508	4,83
		хлеб бел.	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,05	108	2,7
		хлеб черн.	хлеб ржаной		30	1,98	9	10,02	52,2	109	2,55
		итого			740	21,9	38,77	105,62	782,46		102,72
2	2	Итого за день:			1270	36,2	54,27	187,39	1311,51		149,81
2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая		200	5,54	8,62	32,4	229,4	268	18,94
		гор.напиток	какао с молоком		200	3,6	3,3	25	144	496	9,58
		хлеб	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,05	108	2,7
		фрукты									
		кисломолоч.	йогурт		100	5	3,2	8,5	87	517	12,6
		итого			530	16,42	15,36	80,66	530,45		43,82
2	Обед	закуска									
		1 блюдо	суп из овощей со сметаной		260	1,93	5,86	12,59	115,24	44	13,52
		2 блюдо	тефтели из говядины паровые		100	13,8	12,7	8,7	204	389	53,06
		гарнир	каша гречневая рассыпчатая		150	11,4	10,52	49,4	337,17	237	9,76
		напиток	компот из сухофруктов		200	0,5	0	27	110	508	4,83
		хлеб бел.	хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,05	108	2,7
		хлеб черн.	хлеб ржаной		30	1,98	9	10,02	52,2	109	2,55
		соус	соус томатный		25	0,27	0,93	1,73	16,4	454	2,73
	итого			795	32,16	39,25	124,2	905,06		89,15	
2	3	Итого за день:			1325	48,58	54,61	204,86	1435,51		132,97

		Завтрак	гор.блюдо	каша ячневая	200	8,72	12,86	37,12	299	255	11,38
			гор.напиток	какао	200	3,6	3,3	25	144	496	9,58
			хлеб	хлеб с маслом	70	5,36	8,59	19,76	169	93/517	17,63
			фрукты								
			кисломолоч.	йогурт	100	5	3,2	8,5	87	517	12,6
			итого		570	22,68	27,95	90,38	699		51,19
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	153	30,85
			2 блюдо	котлета из рыбы	100	13,9	2,1	9,6	113	345	36,64
			гарнир	рис отварной	150	3,71	6,11	37,31	219	240	14,91
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	4,83
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	108	5,4
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	52,2	109	2,55
			соус	соус томатный	25	0,27	0,93	1,73	16,4	454	2,73
			итого		815	34,15	25,85	131,23	817,85		97,91
2	4	Итого за день:			1385	56,83	53,8	221,61	1516,85		149,1
2	5	Завтрак	гор.блюдо	сырники из творога запеченные	150	23,6	18,5	31	386	320	72,25
			салат	салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	65	15,4
			гор.напиток	чай	200	0,1	0	15	60	493	2,16
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	108	2,7
			фрукты								
			соус	молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,4	65,6	481	8,05
итого		500	30,52	31,84	81,96	735,65		100,56			
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134	6,51
			2 блюдо	птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404	40,95
			гарнир	макароны отварные	150	5,52	5,3	34,85	144,92	291	10,41
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508	4,83
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,05	108	2,7
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	9	10,02	52,2	109	2,55
			соус	соус томатный	25	0,27	0,93	1,73	16,4	454	2,73
итого		735	35,76	35,96	101,93	733,43		70,68			
2	5	Итого за день:			1235	66,28	67,8	183,89	1469,08		171,24
		Среднее значение за период:			1305	47,104	57,722	197,51	1425,03		143,537