

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	мясо с молоком	135	7,32	5,5	26,52	184,86	179		
				сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76			
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338		
				булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3			
			<b>итого</b>				600	25,93	22,43	121,04	790,69	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200						№113	
			2 блюдо	Котлета куриная	70	9,5	18		28	312		
			гарнир	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	№4.4		
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	№459		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
			<b>итого</b>				645	21,18	22,91	99,48	689,27	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1245	47,11	45,34	220,52	1479,96		81,25	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	314,24	177		
				масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14		
			гор.напиток	чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378		
			хлеб	хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25			
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338		
			<b>итого</b>				610	17,08	21,93	133,31	741,46	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Рассольник домашний	200	2	4,06	7,34	73,9	№95		
			2 блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	№304		
			гарнир	Сосиски "Особые халяль"	50	9,5	13,5	2,74	170,46			
			напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	№459		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
				Сыр порциями	10	2,32	2,96	0	35,92			
<b>итого</b>				635	22,2	24,95	80,26	635,33		0		
1	2	<b>Итого за день:</b>			1245	39,28	46,88	213,57	1376,79		81,25	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет с морковью	65	5,52	10,21	2,01	122,01	214		
				масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338		
				булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3			
			<b>итого</b>				510	17,25	26,46	96,66	694,72	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ	200	1,28	3,88	6,85	67,44	№81		
				Сметана	10							
			гарнир	Капуста тушеная							№380	
			напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
			<b>итого</b>				485	7,23	4,73	52,57	282,71	
1	3	<b>Итого за день:</b>			995	24,48	31,19	149,23	977,43		81,25	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,53	305		
				сыр порциями	30	6,96	8,88	0	107,76			
			гор.напиток	чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378		
			хлеб	хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	176,25			
			фрукты									
				сосиски "Особые халяль"	100	9,5	13,5	2,74	170,46			
			<b>итого</b>				630	30,72	30,46	115,82	802,83	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	12,49	419,52	119		
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23			
			гарнир	Картофельное пюре	100	3,7	4	5,8	70	377		
			напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
				Сыр порциями	10	2,32	2,96	0	35,92			
<b>итого</b>				635	22,44	53,08	65,38	825,94		0		
1	4	<b>Итого за день:</b>			1265	53,16	83,54	181,2	1628,77		81,25	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	210	9,09	12,99	35,18	293,99	183		
				масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
			фрукты	яблоко	100	1,5	0,5	21	94,5	338		
			<b>итого</b>				605	16,7	30,74	102,16	753,04	
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп картофельный	200						112	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	105						203	
			напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
			<b>итого</b>				580	5,95	0,85	45,72	215,27	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1185	22,65	31,59	147,88	968,31		81,25	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	греча отварная	150	9,59	6,09	38,64	243	4,3		
				масло сливочное (порциями)	20	0,16	16,4	0,26	149,28	14		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
			фрукты									
				соус красный основной	50	1	1,3	3,09	28,06	422		
			<b>итого</b>				495	16,7	24,64	87,71	635,61	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом	200	1,28	3,88	6,85	67,44			
			2 блюдо	Котлета куриная	70	9,5	18		28	312		
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	105						203	
			напиток	чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25			
			<b>итого</b>				75	5,92	0,75	36,22	176,25	

