

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
												7
1	1	Завтрак	гор.блюдо	мясли 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			
			итого		600	25,93	22,43		121,04	790,69		81,25
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			
			итого		645	21,18	22,91	99,48	689,27		0	
1	1	Итого за день:		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		
			итого		610	17,08	21,93	133,31	741,46		81,25	
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			
			итого		635	22,2	24,95	80,26	635,33		0	
1	2	Итого за день:		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			
			итого		510	17,25	26,46	96,66	694,72		0	
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			
			итого		485	7,23	4,73	52,57	282,71		0	
1	3	Итого за день:		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			
			итого		630	30,72	30,46	115,82	802,83		0	
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			
			итого		635	22,44	53,08	65,38	825,94		0	
1	4	Итого за день:		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		
			итого		605	16,7	30,74	102,16	753,04		0	
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			
			итого		580	5,95	0,85	45,72	215,27		0	
1	5	Итого за день:		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		
			итого		495	16,7	24,64	87,71	635,61		0	
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			
			итого		75	5,92	0,75	36,22	176,25			

