

Нед еля	Ден ь нед	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гарнир	Макароны отварные	150	5,25	4,35	39,45	212	54-18г-	7,99
			2 блюдо	Котлета п/ф	90	7	25	11,5	284	П/Ф	26,04
				Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	54-3соус-	0,55
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн-	4,1
			фрукты	апельсин	130	1,5	0,1	21,8	82	Пром	26,32
			напиток	сок	200	1	0,2	20,2	87	Пром	25
			итого		820	16,62	36,7	129,87	832,6		90
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1		Итого за день:		820	16,62	36,7	129,87	832,6		90
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	8,3	11,64	37,5	288	54-6к-2020	19,28
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн-202	14,15
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	1,3	8,2	6,9	108	с-4	9,28
			фрукты	банан	200	1,5	0,1	21,8	82	Пром	22,29
			напиток	сок	200	1	0,2	20,2	87	Пром	25
			итого		850	15,97	23	97,59	650,6		90
			итого		850	15,97	23	97,59	650,6		90
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2		Итого за день:		850	15,97	23	97,59	650,6		90
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Гречка отварная	150	8,79	5,19	46,45	266	54-4г-2020	13,91
			гор.блюдо	Фрикаделька п/ф	100	7	25	11,5	284	п/ф	13,64
			гор.блюдо	Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	54-3соус-	0,55
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	20,76	94,4	Пром	2,10
			напиток	кисель из ягод	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн-	13,30
			фрукты	банан	100	0,7	0,1	2,6	14	Пром	26,50
			закуска	икра кабачковая	60	0,76	2,36	3,69	38,9	Пром	5,00
			сладкое	печенье	60	4,5	5,88	44,64	249,5	Пром	15,00
			итого		770	26,78	45,98	166,56	1114,8		90
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3		Итого за день:		770	26,78	45,98	166,56	1114,8		90
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная молочная	200	6,2	12,2	42,6	308	54-21к-	19,28
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0,25	0,05	6,61	27	54-3гн-	14,15
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	1,3	8,2	6,9	108	с-4	9,28
			фрукты	апельсин	150	1,5	0,1	21,8	82	Пром	22,29
			напиток	сок	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром	25
			итого		800	10,25	20,75	98,11	611,6		90
			итого		800	10,25	20,75	98,11	611,6		90
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4		Итого за день:		800	10,25	20,75	98,11	611,6		90
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушенная	200	3,25	4,9	14,16	113	54-8г-2020	9,55
			гор.блюдо	котлета п/ф	100	7	25	11,5	284	П/Ф	26,04

			гор.напиток	Компот из слив	200	0,6	0	31,4	124	54-35хн-	5,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	20,76	94	Пром	2,1
			сладкое	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9	Пром	15
			итого		580	17,76	35,2	115,02	822,9		58,29
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			580	17,76	35,2	115,02	822,9		58,29
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,2	9,2	17	162	54-11г-2020	11,26
			гор.блюдо	Котлета п/ф	100	15,9	14,4	16	261	П/Ф	26,04
			гор.блюдо	Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	54-3соус-20	0,55
			гор.напиток	Кисель из ягод вишни	200	0	0	30,6	82	54-22хн-202	13,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	20,76	94	Пром	2,1
			овощи в наре	Огурец свежий	100	0,7	0,1	2,6	14	Пром	3,2
			фрукты	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	пром	33,55
			итого		830	26,03	31,95	112,08	745,8		90
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			830	26,03	31,95	112,08	745,8		90
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	5,28	5,42	28,66	184,5	54-6к-2020	18,44
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	3,87	2,86	11,19	86	54-23хн-	4,1
			хлеб	Бутерброд с маслом	50	1,3	8,2	6,9	108	с-4	8,1
			фрукты	апельсин	200	1,5	0,1	21,8	82	Пром	34,36
			напиток	сок	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром	25
			итого		850	12,95	16,78	88,75	547,1		90
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			850	12,95	16,78	88,75	547,1		90
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная	200	8,3	11,64	37,5	288	54-6к-2020	19,28
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн-	14,15
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	1,3	8,2	6,9	108	с-4	9,28
			фрукты	банан	200	1,5	0,1	21,8	82	Пром	22,29
			напиток	сок	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром	25
			итого		850	15,97	23	97,59	650,6		90
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			850	15,97	23	97,59	650,6		90
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	150	4,35	6,6	30,3	197	54-6г-2020	9,54
			гор.блюдо	Котлета п/ф	100	15,9	14,4	16	261	П/Ф	26,04
			гор.блюдо	Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	54-3соус-	0,55
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	20,76	94	Пром	2,1
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,09	0,04	6,42	26	54-2гн-	2,8
			овощи в наре	Огурец свежий	100	0,7	0,1	2,6	14	Пром	3,2
			сладкое	печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,9	Пром	15
			фрукты	апельсин	120	0,4	0,4	9,8	45	Пром	30,77
			итого		800	29,62	33,89	128,6	888,9		90
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			800	29,62	33,89	128,6	888,9		90
2	5	Завтрак	гарнир	Макароны отварные	150	5,25	4,35	39,45	212	54-18г-2020 П/Ф	7,99
			гор.блюдо	фрикадельки п/ф	100	7	25	11,5	284		13,64
			гор.блюдо	Соус томатный	50	1,27	7,05	5,52	44	54-3соус-	0,55
			напиток	Компот из кураги	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн-	12,9
			фрукты	яблоко	200	1,5	0,1	21,8	82	Пром	34,62
			овощи	огурец свежий	100	1	0,2	20,2	86,6	Пром	3,2
			хлеб черн.	хлеб	30	1,98	0,36	11,88	58,7	Пром	2,1
			сладкое	печенье в инд. уп	50	3,75	4,9	37,2	207,9	Пром	15
			<i>итого</i>		880	22,35	41,96	178,95	1099,2		90
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			880	22,35	41,96	178,95	1099,2		90
		Среднее значение за период:			803	19,43	30,921	121,31	796,41		86,829