

Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	6,33	22,20	160,85	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,33	10,43	72,58	379	0,00
			Итого:		325	7,51	13,39	42,69	322,63		0
1	1	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,20	4,90	23,50	TK №2	0,00
			Итого:		50	0,2	0,2	4,9	23,5		0
1	1	Обед		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0,32	0,04	1,00	5,60	TK №13	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	1,92	2,04	11,80	73,45	138	0,00
		Обед		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	16,62	34,54	15,84	229,82	229	0,00
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	9,32	41,64	TK №8	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		560	20,34	36,93	45,88	390,11		0
1	1	Полдник		КЕФИР	150	0	0,00	0,00	0,00	435	0,00
			Итого:		150	0	0	0	0		0
1	1	Ужин		МОРКОВЬ ПОРЦИОННО	50	0,65	0,05	3,45	17,50	TK №13	0,00
		Ужин		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100	17,22	12,37	36,54	329,74	219	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,72	375	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		320	19,42	13	49,84	398,21		0
1	1	Итого за день:			1405	47,47	63,52	143,31	1134,45		0
1	2	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,94	7,77	10,06	126,70	3	0,00
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	26	2,8	2,54	0,16	34,65	209	0,00
		Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,96	4,88	17,31	129,36	184	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	163	0,06	0,00	4,97	20,43	377	0,00
			Итого:		374	10,76	15,19	32,5	311,14		0
1	2	II Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	50	0,75	0,25	10,50	48,00		0,00
			Итого:		50	0,75	0,25	10,5	48		0
1	2	Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,49	4,44	6,59	72,95	84	0,00
		Обед		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0,44	0,08	1,52	9,60	TK №13	0,00
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	11,68	11,36	3,10	82,59	246	0,00
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,25	2,71	19,22	118,03	181	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	8,71	34,83	375	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		590	19,18	18,83	47,06	357,6		0
1	2	Полдник		РЯЖЕНКА	150	0	0,00	0,00	0,00	435	0,00

			Итого:		150	0	0	0	0		0
1	2	Ужин	Холодное блюдо	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,71	0,05	4,14	19,76	52	0,00
		Ужин	2-е блюдо	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	150	33,15	17,41	12,56	340,35	249	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	2,98	12,10	430	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		370	35,39	18,04	29,4	422,46		0
1	2	Итого за день:			1534	66,08	52,31	119,46	1139,2		0
1	3	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	6,89	26,00	187,84	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,74	2,73	10,96	80,25	382	0,00
			Итого:		325	9,64	14,35	47,02	357,29		0
1	3	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,15	5,15	23,50	TK №11	0,00
			Итого:		50	0,2	0,15	5,15	23,5		0
1	3	Обед		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2	0,03	0,43	3,25	TK № 14	0,00
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,87	4,66	10,33	89,80	82	0,00
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,29	3,70	27,38	160,16	309	0,00
		Обед		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	16,48	11,15	239,05	314	0,00
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	9,32	41,64	TK №8	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		595	19,34	25,18	66,53	573,5		0
1	3	Полдник		БИФИДОК	150	4,95	3,64	8,00	88,76		0,00
			Итого:		150	4,95	3,64	8	88,76		0
1	3	Ужин		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	7,00	TK №13	0,00
		Ужин		ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	13,4	15,78	10,72	160,32	306	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,06	0,00	4,10	16,59	430	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		365	15,35	16,41	25,79	234,16		0
1	3	Итого за день:			1485	49,48	59,73	152,49	1277,21		0
1	4	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,08	6,47	28,92	198,64	184	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,72	375	0,00
			Итого:		325	7,71	11,2	39,11	288,56		0
1	4	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,20	4,90	23,50	TK №2	0,00
			Итого:		50	0,2	0,2	4,9	23,5		0
1	4	Обед		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0,32	0,04	1,00	5,60	TK №13	0,00
		Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	180	4,88	6,98	5,99	106,39	111	0,00
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	5,96	5,36	7,34	101,71	239	0,00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,85	15,65	106,82	335	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	8,71	34,83	375	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		600	14,8	16,47	46,61	394,95		0
1	4	Полдник		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,43	4,89	7,18	91,67	434	0,00

			Итого:		150	4,43	4,89	7,18	91,67		0
1	4	Ужин		МОРКОВЬ ПОРЦИОННО	50	0,65	0,05	3,45	17,50	TK №13	0,00
		Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120	15,5	16,00	18,01	280,90	225	0,00
		Ужин		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,58	0,60	16,62	78,36	2	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,72	375	0,00
			Итого:		350	17,79	16,65	38,21	377,48		0
1	4	Итого за день:			1475	44,93	49,41	136,01	1176,16		0
1	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,56	5,99	18,30	145,80	189	0,00
		Завтрак		ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	150	2,11	2,33	8,26	63,00	382	0,00
			Итого:		325	8,24	13,05	36,62	298		0
1	5	II Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	50	0,75	0,25	10,50	48,00		0,00
			Итого:		50	0,75	0,25	10,5	48		0
1	5	Обед	Гарнир	ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0,44	0,08	1,52	9,60	71	0,00
		Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ	190	4,43	3,68	19,70	129,82	99	0,00
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,69	31,22	18,10	170,34	258	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,13	0,00	7,26	30,06	377	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		620	19,01	35,22	54,5	379,42		0
1	5	Полдник	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0,09	0,03	20,22	82,76	350	0,00
			Итого:		150	0,09	0,03	20,22	82,76		0
1	5	Ужин		ВИШНЯ С САХАРОМ	50	0,36	0,09	9,76	43,35	339	0,00
		Ужин		ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	130	4,5	6,60	31,49	203,92	188	0,00
		Ужин		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	5,58	6,29	27,94	190,84	451	0,00
		Ужин		ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО	150	4,22	5,82	6,84	97,49		0,00
			Итого:		410	14,66	18,8	76,03	535,6		0
1	5	Итого за день:			1555	42,75	67,35	197,87	1343,78		0
2	1	Завтрак		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,61	4,73	16,66	115,76	2	0,00
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,52	4,98	20,52	141,46	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	2,33	9,30	67,97	379	0,00
			Итого:		335	7,44	12,04	46,48	325,19		0
2	1	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,20	4,90	23,50	TK №2	0,00
			Итого:		50	0,2	0,2	4,9	23,5		0
2	1	Обед		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0,32	0,04	1,00	5,60	TK №13	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,26	11,10	12,66	100,32	104	0,00
		Обед		МАКАРОНЫ С СЫРОМ	140	8,17	9,52	22,81	210,94	210	0,00
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	9,32	41,64	TK №8	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		560	17,23	20,97	53,71	398,1		0
2	1	Полдник		КЕФИР	150	0	0,00	0,00	0,00	435	0,00
			Итого:		150	0	0	0	0		0

2	1	Ужин	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	4,17	17,05	116,21	335	0,00
		Ужин	2-е блюдо	РЫБНЫЕ КАШТАНЫ	80	10,52	6,20	7,48	128,00	265	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,06	0,00	3,03	12,33	430	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		375	14,59	10,95	37,28	306,79		0
2	1	Итого за день:			1470	39,46	44,16	142,37	1053,58		0
2	2	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,14	6,47	25,07	179,52	184	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,00	7,52	30,89	377	0,00
			Итого:		335	6,78	11,2	42,65	299,61		0
2	2	II Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	50	0,75	0,25	10,50	48,00		0,00
			Итого:		50	0,75	0,25	10,5	48		0
2	2	Обед	Гарнир	ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0,44	0,08	1,52	9,60	71	0,00
		Обед		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,43	3,13	8,73	69,20	35	0,00
		Обед		КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	70	11,99	23,32	7,71	169,93	271	0,00
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	4,17	17,05	116,21	335	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	8,71	34,83	375	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		610	17,7	30,94	51,64	439,37		0
2	2	Полдник		РЯЖЕНКА	150	0	0,00	0,00	0,00	435	0,00
			Итого:		150	0	0	0	0		0
2	2	Ужин		МОРКОВЬ ПОРЦИОННО	50	0,65	0,05	3,45	17,50	TK №13	0,00
		Ужин		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120	19,14	13,01	32,05	325,40	219	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,72	375	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		340	21,34	13,64	45,35	393,87		0
2	2	Итого за день:			1485	46,57	56,03	150,14	1180,85		0
2	3	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,32	5,37	25,98	174,06	189	0,00
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,74	2,73	10,96	80,25	382	0,00
			Итого:		325	9,63	12,83	47	343,51		0
2	3	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,20	4,90	23,50	TK №2	0,00
			Итого:		50	0,2	0,2	4,9	23,5		0
2	3	Обед	Холодное блюдо	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,56	0,04	3,31	15,81	52	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	180	7,39	6,93	13,95	148,01	29	0,00
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,13	6,90	7,44	128,59	239	0,00
		Обед		РИС ОТВАРНОЙ	100	2,41	4,10	25,31	147,81	325	0,00
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	9,32	41,64	TK №8	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		590	20,97	18,28	67,25	521,46		0
2	3	Полдник		БИФИДОК	150	4,95	3,64	8,00	88,76		0,00
			Итого:		150	4,95	3,64	8	88,76		0

2	3	Ужин		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,05	1,25	7,00	TK №13	0,00
		Ужин		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13,29	34,07	25,09	255,17	299	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,08	0,00	3,06	12,57	430	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		375	15,26	34,7	39,12	324,99		0
2	3	Итого за день:			1490	51,01	69,65	166,27	1302,22		0
2	4	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,72	7,49	10,06	123,29	3	0,00
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	26	2,81	2,54	0,16	34,73	209	0,00
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,08	5,04	28,90	185,59	184	0,00
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,72	375	0,00
			Итого:		361	12,67	15,07	39,25	344,33		0
2	4	II Завтрак	Фрукты	ФРУКТ	50	0,75	0,25	10,50	48,00		0,00
			Итого:		50	0,75	0,25	10,5	48		0
2	4	Обед		ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0,32	0,04	1,00	5,60	TK №13	0,00
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,77	5,17	12,06	102,36	96	0,00
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	11,11	14,01	6,95	198,26	306	0,00
		Обед	Гарнир	РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,98	6,66	11,66	115,42	344	0,00
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	8,71	34,83	375	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		630	16,5	26,12	48,3	496,07		0
2	4	Полдник		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,43	4,89	7,18	91,67	434	0,00
			Итого:		150	4,43	4,89	7,18	91,67		0
2	4	Ужин		ВИШНЯ С САХАРОМ	50	0,36	0,09	9,76	43,35	339	0,00
		Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ	100	15,01	12,12	17,35	240,94	225	0,00
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,00	0,20	1,20	375	0,00
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,00
			Итого:		320	16,96	12,79	37,03	335,74		0
2	4	Итого за день:			1511	51,31	59,12	142,26	1315,81		0
2	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	0,00
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,83	7,56	19,70	166,71	189	0,00
		Завтрак		ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	150	2,11	2,33	8,26	63,00	382	0,00
			Итого:		325	8,51	14,62	38,02	318,91		0
2	5	II Завтрак		ФРУКТ	50	0,2	0,15	5,15	23,50	TK №11	0,00
			Итого:		50	0,2	0,15	5,15	23,5		0
2	5	Обед	Гарнир	ОВОЩИ ПОРЦИОННО	40	0,44	0,08	1,52	9,60	71	0,00
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,3	3,39	12,93	107,61	77	0,00
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	150	11,95	35,06	24,11	246,20	266	0,00
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,00	9,59	38,74	430	0,00
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60		0,00
			Итого:		570	20,11	38,77	56,07	441,75		0
2	5	Полдник	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0,09	0,03	20,22	82,76	350	0,00
			Итого:		150	0,09	0,03	20,22	82,76		0
2	5	Ужин	2-е блюдо	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	105	3,82	9,35	22,69	190,49	146	0,00
		Ужин		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,6	5,25	48,05	265,41	464	0,00

		Ужин		ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО	150	4,22	5,82	6,84	97,49		0,00
			Итого:		335	14,64	20,42	77,58	553,39		0
2	5	Итого за день:			1430	43,55	73,99	197,04	1420,31		0
				Среднее значение за период:	1484	48,26	59,53	154,72	1234,36		0