

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	1,38
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,51	4,97	20,53	141,47	189	7,46
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	2,33	9,30	67,97	379	5,50
1	1	II Завтрак		ЯБЛОКО	50	0,2	0,20	4,90	23,50	TK №2	7,00
1	1	Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	TK №13	7,47
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	200	3,71	3,89	7,40	79,65	138	9,60
		Обед		ЁЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	14,09	19,69	13,56	288,15		68,31
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	7,18	33,13	TK №8	5,34
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,30
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,69
1	1	Полдник		КЕФИР	150	0	0,00	0,00	0,00	435	7,77
1	1	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,11	5,21	24,68	40	5,52
		Ужин		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	85	14,98	9,72	24,46	248,13	219	26,59
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,12	0,72	375	0,42
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
1	1	Итого за день:			1400	44,9	46,8	126,78	1118,36		153,95
1	2	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,89	7,68	10,06	125,60	3	9,63
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	26	2,8	2,54	0,15	34,65	209	6,15
		Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,95	4,87	17,30	129,36	184	5,76
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	163	0,06	0,00	4,97	20,44	377	1,18
1	2	II Завтрак	Фрукты	БАНАН	50	0,75	0,25	10,50	48,00		13,57
1	2	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,53	9,65		8,46
		Обед	1-е блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	190	1,51	4,52	6,68	74,35	84	5,43
		Обед	Гарнир	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,29	3,86	27,38	161,61	309	3,22
		Обед		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	12,34	13,02	3,50	180,70	246	65,20
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	5,81	23,22	375	8,30
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,30
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,69
1	2	Полдник		РЯЖЕНКА	150	0	0,00	0,00	0,00	435	8,96
1	2	Ужин	Холодное блюдо	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,15	4,16	7,71	73,05	51	5,52
		Ужин		РЫБА В ЯЙЦЕ	80	12,58	6,23	5,53	128,65	69	4,94
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	2,98	12,10	430	0,51
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
1	2	Итого за день:			1544	47,36	48,26	127,16	1137,54		148,42
1	3	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	1,38

		Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,29	5,20	19,70	143,37	189	6,47
		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,79	2,85	8,99	73,75	382	5,89
1	3	II Завтрак		ГРУША	50	0,2	0,15	5,15	23,50	TK №11	10,00
1	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	50	0,53	2,08	1,70	28,26	19	9,99
		Обед		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,41	3,13	8,72	69,18	35	4,11
		Обед		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,24	2,71	19,21	118,03	181	2,13
		Обед		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,36	13,76	4,86	184,67	314	26,32
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,2	0,08	9,01	41,30	TK №8	7,16
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,30
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		1,03
1	3	Полдник		БИФИДОК	150	4,95	3,64	8,00	88,76		7,95
1	3	Ужин		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	7,00	TK №13	9,34
		Ужин	Гарнир	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,67	9,79	15,84	163,73	143	9,55
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,06	0,00	3,03	12,33	430	0,65
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
1	3	Итого за день:			1520	37,9	49,3	142,82	1179,64		102,87
1	4	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	1,38
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,18	4,81	17,69	131,33	184	5,60
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,00	0,20	1,20	375	0,70
1	4	II Завтрак		ЯБЛОКО	50	0,2	0,20	4,90	23,50	TK №2	7,00
1	4	Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,88	2,05	3,53	36,64	45	3,58
		Обед		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	180	4,85	6,97	5,84	105,75	111	8,99
		Обед	2-е блюдо	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	5,99	5,42	7,44	102,81	239	2,64
		Обед		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	3,79	17,36	112,42	123	4,06
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	5,81	23,22	375	8,30
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,30
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,69
1	4	Полдник		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,43	4,89	7,18	91,67	434	10,47
1	4	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,67	26,14	41	3,11
		Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120	15,47	15,98	18,01	280,91	225	39,12
		Ужин		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,6	0,60	19,92	91,64	2	2,93
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,12	0,72	375	0,42
1	4	Итого за день:			1500	44,17	49,96	137,07	1183,06		99,29
1	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	1,38
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,55	5,98	18,31	145,80	189	6,90
		Завтрак		ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	150	2,11	2,33	8,26	63,00		7,98
1	5	II Завтрак	Фрукты	БАНАН	50	0,75	0,25	10,50	48,00		13,57
1	5	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	6,97		9,92
		Обед		СУП ГОРОХОВЫЙ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ	190	4,42	3,67	19,69	129,83	99	4,19
		Обед		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0	0,00	0,00	0,00	258	97,18
		Обед	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	0,13	0,00	5,13	21,54	377	1,94
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,30

		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,69
1	5	Полдник	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0,08	0,03	20,22	82,77	350	8,06
1	5	Ужин		ВИШНЯ С САХАРОМ	50	0,36	0,09	9,76	43,35	339	0,39
		Ужин		ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	100	5,71	5,08	46,47	256,06	374	19,21
		Ужин		ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО	150	4,22	5,82	6,84	97,49		7,80
1	5	Итого за день:			1465	26,37	28,5	169,83	1049,92		179,51
2	1	Завтрак		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,63	3,98	20,88	126,03	2	3,78
		Завтрак		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,51	4,97	20,53	141,47	189	7,46
		Завтрак	Напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	2,33	9,30	67,97	379	5,50
2	1	II Завтрак		ЯБЛОКО	50	0,2	0,20	4,90	23,50	TK №2	7,00
2	1	Обед		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	TK №13	7,47
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,12	6,79	12,65	140,37	104	32,41
		Обед		МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,34	7,11	27,39	199,52	210	10,80
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	7,18	33,13	TK №8	5,94
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,30
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,69
2	1	Полдник		КЕФИР	150	0	0,00	0,00	0,00	435	7,77
2	1	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0,83	3,14	5,22	52,90	39	6,44
		Ужин	2-е блюдо	РЫБНЫЕ КАШТАНЫ	80	10,73	6,40	7,49	130,75	265	7,36
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,06	0,00	3,03	12,33	430	0,65
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
2	1	Итого за день:			1440	36,77	36,08	142,63	1049,73		104,17
2	2	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	1,38
		Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	3,95	4,87	17,30	129,36	184	5,76
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,06	0,00	4,97	20,44	377	1,18
2	2	II Завтрак	Фрукты	БАНАН	50	0,75	0,25	10,50	48,00		13,57
2	2	Обед		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,88	2,05	3,53	36,64	45	3,58
		Обед	1-е блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,48	4,31	9,30	82,61	82	5,48
		Обед		КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	80	11,74	24,83	8,58	304,94	271	49,38
		Обед	Гарнир	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,85	15,65	106,82	335	4,63
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	5,81	23,22	375	8,30
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,30
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,69
2	2	Полдник		РЯЖЕНКА	150	0	0,00	0,00	0,00	435	8,96
2	2	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,44	0,12	4,99	23,85	40	5,20
		Ужин		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	105	16,34	11,37	28,00	282,65	219	24,84
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,12	0,72	375	0,42
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
2	2	Итого за день:			1493	43,15	57,43	141,87	1264,61		134,27
2	3	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	1,38
		Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,29	5,20	19,70	143,37	189	6,47

		Завтрак	Напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,79	2,85	8,99	73,75	382	5,89
2	3	II Завтрак		ЯБЛОКО	50	0,2	0,20	4,90	23,50	TK №2	7,00
2	3	Обед	Холодное блюдо	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	50	0,53	2,08	1,70	28,26	19	9,99
		Обед		СУП "СНЕЖОК" С КУРОЙ	180	10,15	10,16	18,43	206,22	29	20,11
		Обед	2-е блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,91	6,54	7,44	124,54	239	2,63
		Обед		РИС ОТВАРНОЙ	100	1,36	2,59	14,24	85,72	325	2,15
		Обед		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ШИПОВНИКОМ	180	0,16	0,07	7,18	33,13	TK №8	5,34
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,30
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,69
2	3	Полдник		БИФИДОК	150	4,95	3,64	8,00	88,76		7,95
2	3	Ужин	Холодное блюдо	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	2,05	4,14	37,74	33	2,85
		Ужин		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ВАРЕНым ЯЙЦОМ	150	6,31	7,11	25,21	190,39	299	12,43
		Ужин	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,08	0,00	3,06	12,57	430	0,79
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
2	3	Итого за день:			1510	45,57	48,27	156,11	1253,31		86,57
2	4	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,67	7,41	10,06	122,29	3	8,88
		Завтрак		ЯЙЦА ВАРЕНые	26	3,22	2,91	0,18	39,75	209	7,07
		Завтрак		КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,18	4,81	17,69	131,33	184	5,60
		Завтрак	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,00	0,20	1,20	375	0,70
2	4	II Завтрак	Фрукты	БАНАН	50	0,75	0,25	10,50	48,00		13,59
2	4	Обед	Овощи	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,05	1,25	7,00		9,35
		Обед	1-е блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,77	5,16	12,06	102,36	96	4,88
		Обед	2-е блюдо	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	12,33	15,55	7,69	219,64	306	29,78
		Обед	Гарнир	РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,97	6,67	11,67	115,42	344	6,69
		Обед	Напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0	0,00	4,84	19,35	375	8,22
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,30
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,69
2	4	Полдник		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,43	4,89	7,18	91,67	434	10,47
2	4	Ужин		ВИШНЯ С САХАРОМ	50	0,36	0,09	9,76	43,35	339	0,39
		Ужин		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЦУКАТАМИ	100	14,98	12,10	17,35	240,95	225	37,92
		Ужин	Напиток	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,00	0,20	1,20	375	0,70
		Ужин		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,49	0,58	9,72	50,25		0,60
2	4	Итого за день:			1541	51,82	60,94	133,69	1299,67		145,83
2	5	Завтрак		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	1	1,38
		Завтрак		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,48	5,94	17,95	143,75	189	6,86
		Завтрак		ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	150	2,11	2,33	8,26	63,00		7,98
2	5	II Завтрак		ГРУША	50	0,2	0,15	5,15	23,50	TK №11	10,00
2	5	Обед	Овощи	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,53	9,65		8,46
		Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,21	2,26	13,29	94,74	77	3,52
		Обед	Гарнир	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	150	11,16	31,38	24,11	423,95	266	34,88
		Обед	Напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,00	5,04	20,55	430	1,09
		Обед		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,75	0,29	4,86	25,12		0,30
		Обед	Хлеб	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		0,69

2	5	Полдник	Напиток	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0,08	0,03	20,22	82,77	350	8,06
2	5	Ужин		ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	50	0,21	0,21	6,06	28,31	386	8,60
		Ужин		ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	2,01	5,66	3,80	74,67	451	7,87
		Ужин		ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО	150	4,22	5,82	6,84	97,49		7,80
2	5	Итого за день:			1405	33,86	59,06	135,65	1217,49		107,49
				Среднее значение за период:	1482	41,19	48,46	141,36	1175,33		126,24