

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак									
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Салат"Икра кабачковая"	100	1	7	7	95	пром.	15.5
			1 блюдо	Суп гороховый	250	6	5	16	133	54-8с	10
			2 блюдо	Тефтели	100	9	13	6	177	пром.	36
			гарнир	Макароны отварные с маслом	205	8	8	45	284	688	10
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	11	48	943	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	10	2	32	186	пром	5.5
			хлеб черн.						0		
			соус	Подлив	100	2	4	6	68	462	10
			итого		1055	37	39	123	991		89
1	1	Итого за день:			1055	37	39	123	991		89
1	2	Завтрак									
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Салат "Винегрет"	100	2	3	8	67	71	24.5
			1 блюдо	Борщ со сметаной	260	3	6	12	114	54-2с	18
			2 блюдо	Плов с курицей	250	35	21	44	505	54-12м-20	38
			гарнир						0		
			напиток	Кисель фруктовый	200	0	0	20	80	648	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	10	2	32	186	пром	5.5
			хлеб черн.								
			итого		910	50	32	116	952		94
1	2	Итого за день:			910	50	32	116	952		94
1	3	Завтрак									
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска	Огурцы в маринаде	100	1	7	7	95	пром.	15.5
			1 блюдо	Суп с рыбной консервой	250	9	8	14	164	87с	17
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	21	17	16	301	54-22м-20	34
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	11	48	943	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	10	2	32	186	пром	5.5
			хлеб черн.								
			итого		850	42	34	80	794		74
1	3	Итого за день:			850	42	34	80	794		74
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска	Свекла отварная	100	2	1	8	49	17	11.5
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	3	3	17	107	54-7с	15
			2 блюдо	Котлета	100	7	18	8	222	пром	26
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205	10	7	48	295	679	15
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	25	104	868	9
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	10	2	32	186	пром	5.5
			хлеб черн.						0		
			соус	Подлив	100	2	4	6	68	462	10
			итого		1055	35	35	144	1031		92
1	4	Итого за день:			1055	35	35	144	1031		92
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Кукуруза консерв.	100	3	1	15	81	пром	14.5
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	260	2	5	17	121	197	17
			2 блюдо	Капуста тушенная с мясом Ц.Б.	150	17	18	30	350	54-10м	34
			гарнир	Картофельное пюре	150	4	8	27	196	54-11г	18
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	11	48	943	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	10	2	32	186	пром	5.5

			хлеб черн.							
			итого		960	37	34	132	982	91
1	5	Итого за день:			960	37	34	132	982	91

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	6	Завтрак									
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска	Салат"Икра свекольная"	100	1	3	11	75	пром	13.5
			1 блюдо	Суп с рисом	250	3	2	14	86	138	10
			2 блюдо	Сосиска отварная"Сливочная"	100	7	18	8	222	пром	29
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205	10	7	48	295	679	15
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	11	48	943	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	10	2	32	186	пром	5.5
			хлеб черн.						0		
			соус	Подлив	100	2	4	6	68	462	10
			итого		1055	34	36	130	980		85
2	6	Итого за день:			1055	34	36	130	980		85
2	7	Завтрак									
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска	Салат "Овощной"	100	2	6	10	102	43	13.5
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	260	2	5	17	121	197	17
			2 блюдо	Окорочок Ц. Б. жаренный	150	20	17	6	257	301	33
			гарнир	Макароны отварные с маслом	205	8	8	45	284	688	10
			напиток	Какао	200	5	4	18	128	648	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	10	2	32	186	пром	5.5
			хлеб черн.						0		
			соус	Подлив	100	2	4	6	68	462	10
			итого		1115	49	46	134	1146		97
2	7	Итого за день:			1115	49	46	134	1146		97
2	8	Завтрак									
			итого		0	0	0	0	0		0
2	8	Обед	закуска	Огурец свежий	100	1	1	3	25	70	10.5
			1 блюдо	Суп с пшеном	250	3	3	16	103	304-3	13
			2 блюдо	Тефтели	100	9	13	6	177	пром	36
			гарнир	Каша гороховая с маслом	205	19	2	50	294	54-21г	11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	11	48	943	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	10	2	32	186	пром	5.5
			хлеб черн.						0		
			соус	Подлив	100	2	4	6	68	462	10
			итого		1055	45	25	124	901		88
2	8	Итого за день:			1055	45	25	124	901		88
2	9	Завтрак									
			итого		0	0	0	0	0		0
2	9	Обед	закуска	Салат "Морковный"	100	2	1	6	41	16	10.5
			1 блюдо	Борщ со сметаной	260	3	6	12	114	54-2с	18
			2 блюдо	Рыба Минтай (Котлета рыбная)	150	25	10	7	218	230	27
			гарнир	Рис отварной с маслом	205	5	6	51	278	297	14
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	25	104	868	9
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	10	2	32	186	пром	5.5
			хлеб черн.						0		
			соус	Подлив	100	2	4	6	68	462	10
			итого		1115	48	29	139	1009		94
2	9	Итого за день:			1115	48	29	139	1009		94
2	10	Завтрак									
			итого		0	0	0	0	0		0
2	10	Обед	закуска	Помидор свежий	100	2	1	4	33	71	10.5
			1 блюдо	Суп гороховый	250	6	5	16	133	54-8с	10
			2 блюдо	Гуляш куринный	150	19	17	4	245	591	38
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	205	4	8	27	196	54-11г	30
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1	0	11	48	943	2
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	10	2	32	186	пром	5.5
			хлеб черн.								
			итого		1005	42	33	94	841		96

2	10	Итого за день:		1005	42	33	94	841		96
		Среднее значение за период:		10175	419	343	1216	9627		900