

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная	180	5,6	5,9	27,9	186,7	262	
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	46,3	478	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	7,2	0,1	37,7	493	
			хлеб	Хлеб пшен./ ржан-пшен.	50	3	0,45	24,5	117	110	
			фрукты								
			ПОЛДНИК	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	518	
				Печенье	40	1,5	2	14,9	174,2	590	
	<i>итого</i>			680	11,3	22,95	87,7	648,5		0	
1	1	Обед	закуска	Икра кабачковая	60	0,8	3,8	3,3	51	115	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	250	8,8	11,7	13,5	114,7	153	
			2 блюдо	Гуляш из мяса	100	14	14,7	4,1	144,6	367	
			гарнир	Каша перловая отварная	150	6,55	3,01	44,9	254,1	291	
			напиток	Компот из изюма	200	1	0,1	18,8	79,7	512	
			хлеб бел.	Пшеничный	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
			хлеб черн.	Ржаной	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
				<i>итого</i>			830	35,35	33,94	119	808,4
1	1	Итого за день:			1510	46,65	56,89	206,7	1456,9		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Творожная масса с сгущённым молоком	180	21,06	36,68	64,59	186,22	481	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	0,1	0	9,3	37,7	496	
			хлеб	Батон./ ржан-пшен	50	3	0,45	24,5	117	110	
			фрукты								
			Полдник	Молоко	200	0,55	5,2	9,3	118,5	515	
				Пряник	40	1,2	0,9	15	185	590	
	<i>итого</i>			670	25,91	43,23	122,69	644,42		0	
1	2	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,6	0,2	1	12,6	175	
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	250	3,5	6,8	11,3	114,6	146	
			2 блюдо	Минтай под овощами	100	12,91	29,95	18,56	336,17	398	
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,2	7,8	17,6	122,1	406	
			напиток	Компот изсухофруктов	200	0,7	0,1	22,8	95	512	
			хлеб бел.	Пшеничный	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
			хлеб черн.	Ржаной	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
				<i>итого</i>			830	27,11	45,28	105,66	844,77
1	2	Итого за день:			1500	53,02	88,51	228,35	1489,19		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная	180	7	7,5	30,2	252	247	
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	46,3	478	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70	496	
			хлеб	пшен./ ржан-пшен	70	3	0,45	24,5	117	110	
			фрукты								
			Полдник	Снежок	200	5,8	5	8	100	516	
				Булочка	60	5,3	5,1	33,2	200,5	467	
	<i>итого</i>			720	23,3	26,95	107,8	785,8		0	
1	3	Обед	закуска	Огурец консервированный	80	0,6	0,1	1,4	8,8	107	
			1 блюдо	Суп с клёцками с курицей	250	3,5	6,8	11,3	114,6	146	
			2 блюдо	Пловс курицей	230	15,1	17,4	41,5	328,1	406	
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	96,8	519	
			хлеб бел.	Пшеничный	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
			хлеб черн.	Ржаной	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
				<i>итого</i>			830	24,1	25,23	111,5	712,6
1	3	Итого за день:			1550	47,4	52,18	219,3	1498,4		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральным	180	20,4	22,3	4,3	276,3	301	
				Сыр	15	3,5	6,4	0	53,7	100	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,4	46,3	496	
			хлеб	пшен./ржан-пшен.	70	3	0,45	24,5	117	110	
			фрукты								
			Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,7		
				Кекс	60	1,2	0,9	15	185		
	<i>итого</i>			725	28,2	30,05	64,5	716		0	
1	4	Обед	закуска	Зелёный горошек	60	0,9	0,1	1,5	10,6	176	
			1 блюдо	Суп свекольник	250	2,1	5,7	11	88,8	331	
			2 блюдо	Печень в соусе	100	11,1	12,8	6,6	128,9	381	
			гарнир	Гречка отварная	150	8,5	7,8	43	215	406	
			напиток	Компот из вишни	200	1	0,1	18,8	79,7	512	
			хлеб бел.	Пшеничный	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
			хлеб черн.	Ржаной	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	

			итого		830	27,8	27,13	115,3	687,3		0	
1	4	Итого за день:			1555	56	57,18	179,8	1403,3		0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша дружба	180	4,7	5,9	24,6	200,9	260		
					Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	46,3	478	
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,7	493	
				хлеб	Пшен./ ржан- пшен	70	3	0,45	24,5	117	110	
				фрукты								
				Полдник	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38	112	
				итого		560	8,7	13,75	66	439,9		0
1	5	Обед	закуска	Помидор консервированный	50	0,4	2	1,4	25,7	106		
				1 блюдо	Суп фантазия	250	8,25	15	5,5	190	153	
				2 блюдо	Жаркое по - домашнему	230	21	23	18	321,5	367	
				гарнир								
				напиток	Компот из яблок	200	0,3	0,2	18,8	78,4	509	
				хлеб бел.	Пшеничный	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
				хлеб черн.	Ржаной	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
				итого		800	34,15	40,83	78,1	779,9		0
1	5	Итого за день:			1360	42,85	54,58	144,1	1219,8		0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	180	5	6,1	26,4	211,5	268		
					Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	46,3	478	
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,7	493	
				хлеб	Пшен./ржан-пшен.	70	3	0,45	24,5	117	110	
				фрукты								
				Полдник	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	518	
					Печенье	40	1,5	2	14,9	174,2	590	
			итого		700	10,7	15,95	95,4	673,3		0	
2	1	Обед	закуска	Огурец консервированный	80	0,6	0,1	1,4	8,8	107		
				1 блюдо	Суп гороховый	250	11,1	12,8	6,6	94,7	144	
				2 блюдо	Котлета рыбная с горбуши	100	11,7	12,4	9,3	114,8	406	
				гарнир	Макароны отварные	150	5,5	6,5	26,9	120,3	291	
				напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	96,8	512	
				хлеб бел.	Пшеничный	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
				хлеб черн.	Ржаной	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
				итого		850	33,8	32,73	101,5	599,7		0
2	1	Итого за день:			1550	44,5	48,68	196,9	1273		0	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг твороженный с рисом	180	22	11,7	31,3	237,7	319		
					повидло	30	0	0	4,8	19,5		
				гор.напиток	Какао с молком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	496	
				хлеб	Пшен./ржан-пшен.	70	3	0,45	24,5	117	110	
				фрукты								
				Полдник	Снежок	200	5,8	5	8	100	516	
					Пряник	40	1,2	0,9	15	185	589	
			итого		720	34,1	19,75	95,4	729,9		0	
2	2	Обед	закуска	Помидор консервированный	50	0,4	2	1,4	25,7	106		
				1 блюдо	Суп рассольник	250	2	5,1	13,6	112	134	
				2 блюдо	Котлета мясная	80	10,5	11,8	11,3	125,5	381	
				гарнир	Гречка отварная	150	8,5	7,8	43	215	273	
				напиток	Компот из вишни	200	1	0,1	18,8	79,7	512	
				хлеб бел.	Пшеничный	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
				хлеб черн.	Ржаной	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
				итого		800	24,5	27,43	122,5	722,2		0
2	2	Итого за день:			1520	58,6	47,18	217,9	1452,1		0	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	180	16,3	29,7	2,6	342	301		
				гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,4	46,3	493	
				хлеб	Пшен./ ржан-пшен.	70	3	0,45	24,5	117	110	
				фрукты								
				Полдник	Молоко	200	5,8	5,2	9,1	118,5	518	
					Булочка	60	2,6	2,4	15,4	173,4	590	
			итого		710	27,8	37,75	63	797,2		0	
2	3	Обед	закуска	Зелёный горошек	60	0,9	0,1	1,5	10,6	176		
				1 блюдо	Суп волна с курицей	250	5,5	2,5	28,5	128	131	
				2 блюдо	Рагу с курицей	200	13,8	14,4	15,9	248	406	
				гарнир								
				напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	22,8	95	512	
				хлеб бел.	Пшеничный	35	2,1	0,315	17,2	82,15	100	
				хлеб черн.	Ржаной	35	2,1	0,315	17,2	82,15	100	
				итого		780	19,6	17,73	103,1	645,9		0
2	3	Итого за день:			1490	47,4	55,48	166,1	1443,1		0	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая с молоком	180	7,2	9,1	23	188,1	248		
					Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	46,3	478	
				гор.напиток	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	18,4	107	501	

			хлеб	Батон /ржан-пшен.	50/20	3	0,45	24,5	117	110	
			фрукты								
			Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,7	493	
				Кондитерское изделие в ассортименте	60	5,3	5,1	33,2	200,5	467	
			<i>итого</i>		650	18,5	24,35	108,5	696,6		0
2	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,6	0,2	1	12,6	175	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250	2,41	6,74	16,43	160,59	146	
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	200	5,4	5,8	12,7	200,2	423	
			гарнир								
			напиток	Компот из яблок	200	0,3	0,2	18,8	78,4	509	
			хлеб бел.	Пшеничный	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
			хлеб черн.	Ржаной	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
			<i>итого</i>			780	13,91	13,57	83,33	616,09	
2	4	Итого за день:			1430	32,41	37,92	191,83	1312,69		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макар. издел.	200	5,6	5,4	15,4	129,2	164	
				Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	46,3	478	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,7	493	
			хлеб	Пшен./ ржан- пшен.	50	3	0,45	24,5	117	110	
			фрукты	В ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	38	112	
			<i>итого</i>			560	9,5	13,25	56,8	368,2	
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы	80	1,1	6,5	5,7	85,3	59	
			1 блюдо	Суп щи со свежей капустой	250	21	23	18	321,5	142	
			2 блюдо	Запеканка из печени с круп. и овощ.	100	11,1	12,8	6,6	128,9	398	
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,2	7,8	17,6	122,1	429	
			напиток	Компот из изюма	200	1	0,1	18,8	79,7	512	
			хлеб бел.	Пшеничный	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
			хлеб черн.	Ржаной	35	2,1	0,315	17,2	82,15	110	
			<i>итого</i>			850	42,6	50,515	101,1	901,8	
2	5	Итого за день:			1410	52,1	63,765	157,9	1270		0
Среднее значение за период:					1487,5	48,093	56,2365	190,89	1381,85		#ДЕЛ/0!