

Неделя	День недели	Приним пищи	Раздел меню	Блюда	на 100 г						На энергетическую ценность	Цена
					Вес блюда, г	Белок	Жиры	Углевод.	Калорийность	кБД		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7	54-2г	14.54	
				Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	54-25г	37.88	
			гор.напиток	сок	200	0.9	0	18.18	76.8	399	10	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.43	
			фрукты									
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	54-1з	20.7	
			итого		525	30.1	21.3	71.18	596.9		85.55	
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:		525	30.1	21.3	71.18	596.9		85.55		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Залепоканка из творога	150	29.7	10.7	21.7	301.2	54-1т СБР 2020	48.02	
				Молоко стуженое	25	11	0.5	58	67	Пром.	8.24	
				Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн	13.7	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.43	
			хлеб	яблоко	100	0.8	0.2	7.5	35	Пром.	11.5	
			фрукты									
			итого		520	49.6	15.3	121.8	609.1		83.89	
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:		520	49.6	15.3	121.8	609.1		83.89		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	54-4г	9.99	
			закуска	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6	54-27з	3.62	
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32жн	5.88	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	1.68	
			фрукты									
				Хлеб ржаной	20	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	1.08	
				Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3	54-1м	38.2	
итого		550	27.8	23.1	82.5	649.4		60.45				
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:		550	27.8	23.1	82.5	649.4		60.45		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	5	5.8	24.1	168.9	54-16 СБР2020	13.59	
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	54-1з	20.7	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн	11.29	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром.	1.68	
			фрукты	Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	35	Пром.	11.5	
				Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром.	1.08	

1	4	Итого за день:		580	20.3	16.2	64.3	501.9		59.84
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3.1	9.3	19.8	54-11г	14.9
				Шницель из курицы	90	17.2	3.9	12	54-24м	33.8
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	54-3гн	3.2
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	Пром.	2.52
			фрукты	яблоко	100	0.8	0.2	7	Пром.	11.5
			итого		585	24.7	9.9	67.5	459.6	65.92
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
			итого		585	24.7	9.9	67.5	459.6	65.92
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	54-11м	49.9
				Салат из белокочанной капусты с морковью1	60	1	6.1	5.8	54-8з	4.72
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	54-2гн	1.59
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	Пром.	2.52
			фрукты							
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	Пром.	1.35
			итого		530	21.6	21.5	81.3	604.7	60.08
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
			итого		530	21.6	21.5	81.3	604.7	60.08
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	26.7	54-25-1К	15.27
				Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	54-1з	20.7
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	54-21гн	13.7
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	Пром.	2.52
			фрукты	яблоко	100	0.8	0.2	7	Пром.	11.5
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	Пром.	1.35
			итого		600	22.9	18.7	78.7	575.6	65.04
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
			итого		600	22.9	18.7	78.7	575.6	65.04
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.6	54-5г	9.87
				Гуляш из говядины	90	15.2	17.1	3.6	54-2м	44.91
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	54-1хн	5.51
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	Пром.	2.52
			фрукты							
				Салат из моркови и яблок1	60	0.5	6.1	4.3	54-11з	5.6
				Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	Пром.	1.35
			итого		620	27.2	30.9	98.8	761.8	69.76
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
			итого		620	27.2	30.9	98.8	761.8	69.76
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	54-1г	8.46
				Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13.9	7.4	6.3	54-11р	35.75
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	54-3гн	3.2
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	Пром.	1.35
			фрукты							
				Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	54-27з	6.2

				Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	2.52
				итого	580	25.3	15.1	80.3	557.8		57.48
2	4	Обед		закуска							
				1 блюдо							
				2 блюдо							
				гарнир							
				напиток							
				хлеб бел.							
				хлеб черн.							
				итого	0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			580	25.3	15.1	80.3	557.8		57.48
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по домашнему	200	20.1	18.7	17.2	318	54-9М	59.96
				Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	54-8з	4.72
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн	1.59
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром	2.52
			фрукты								
				итого	505	24.7	25.2	51.5	531.8		68.79
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			505	24.7	25.2	51.5	531.8		68.79
				Среднее значение за период:	559.5	27.42	19.92	79.788	584.86		67.68