

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	сборник	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70/71	2017	73,71
		FOOD	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	284,20	204	2017	
			булочное	Кондитерское изделия	20	1,50	1,96	16,88	93,00	582	2021	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
			хлеб хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	итого			590	16,48	17,22	87,11	558,2			73,71	
1	2	Завтрак										
		FOOD	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,20	14,40	22,80	315,30	223	2017	73,71
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021	
				фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
		хлеб		Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	2017	
			итого			520	22,3	21,57	74,23	622,3		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017	73,71
		FOOD	кисломол.	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
		хлеб		Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
			итого			500	14,81	16,11	86,97	552,1		
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	2017	73,71
		FOOD	2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	2017	
			горнапиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021	
				фрукты	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
		хлеб		Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021	
		хлеб		Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	

			<i>итого</i>		551	19,12	22,84	53,72	539,7			73,71
1	5	Завтрак										
		FOOD	гарнир	Рагу овощное	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	2021	73,71
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14,25	20,9	12,36	297	268	2017	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
			<i>итого</i>		520	22,34	28,15	85,25	627,6			73,71

		FOOD	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,02	47,68	45	2011	73,71
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278	2017	
			напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021	
			итого		600	17,88	23,63	86,37	652,58			73,71
		Среднее значение за период:			575,1	19,975	19,918	83,003	588,358			