

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	220.0	6.48	7.80	36.80	243.78	112
	Яйцо варёное	40.0	3.53	8.55	0.83	95.85	139
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.51	2.87	17.25	108.82	286
	Масло сливочное(порциям и)	10.0	0.10	7.20	0.10	66.00	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42	0.00	54.60	366
	Хлеб ржаной	40.0	0.94	0.14	9.96	42.80	
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Итого за завтрак		545.0	20.28	31.38	84.46	708.65
Обед	Салат из моркови и яблок	100.0	0.90	10.16	8.24	128.12	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом	250.0	2.83	2.85	21.75	124.09	47
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Куриные фрикадельки	100.0	15.38	19.82	8.62	275.10	217
	Рис отварной	200.0	5.17	6.77	53.60	300.24	224
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Итого за обед		910.0	35.29	42.65	128.17	1039.39
Полдник	Выпечка(пирожок с фаршем из свежей капусты)	55.0	3.60	1.10	26.10	129.00	331
		25.0	0.88	2.13	1.76	29.72	343
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Компот из сухофруктов	180.0	1.22	0.00	26.12	105.19	283
	Итого за полдник		445.0	6.44	3.97	73.22	347.16
1 ужин	Салат витаминный	100.0	1.14	10.14	11.54	141.94	2
	Гуляш из говядины	100.0	17.99	20.09	5.59	275.16	180

	Картофельное пюре	200.0	4.26	8.08	31.06	213.94	241
	Чай с сахаром	180.0	0	0	13.5	54	299
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	26.81	39.07	92.29	821.44	
2 ужин	Кефир	150.0	4.20	4.78	6.13	84.38	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.20	189.60	314
Итого за 2 ужин		210.0	6.28	7.64	40.33	273.98	
Итого за день:		2750.0	95.09	124.71	418.46	3190.61	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша «Дружба»	220.0	7.03	8.93	37.66	258.75	102
	Омлет натуральный	70.0	8.89	8.05	0.49	109.90	132
	Какао с молоком	180.0	3.38	3.53	23.35	138.53	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.10	7.20	0.10	66.00	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.60	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.40	19.52	96.80	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.60	
Итого за завтрак		575.0	28.00	32.81	101.04	810.18	
Обед	Винегрет	100.0	1.26	10.13	8.32	129.26	1
	Суп картофельный с клецками и отварным мясом	250.0	3.75	3.28	16.83	111.93	46
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Биточки	100.0	10.67	11.72	5.74	176.74	189
	Пюре из гороха с маслом	200.0	23.24	5.16	131.24	330.84	130
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.80	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	46.75	33.16	217.96	1030.61	
Полдник	Ватрушка с творогом	80.0	9.44	3.93	62.71	328.6	330
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Чай с сахаром	180.0	0.11		11.16	43.78	300
Итого за полдник		445.0	10.29	4.67	93.11	455.63	
1 ужин	Салат из свежих помидоров	100.0	1	10.16	4.6	113.92	22
	Макаронник с мясом	300.0	59.46	47.97	148.44	1276.53	123
	Чай с лимоном	180.0	0.05	0.01	13.77	55.46	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	63.93	58.89	197.41	1582.31	
2 ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314

Итого за 2 ужин		210.0	7.67	7.65	40.34	273.99	
Итого за день:		2780.0	156.65	137.17	649.85	4152.71	

Меню приготавливаемых блюд							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	220.0	32.142	13.31	31.9	376.442	141
	Яйцо варёное	40.0	2.13	6.53	0.76	70.12	139
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.50	2.86	17.73	106.81	286
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		545.0	45.47	21.69	89.93	856.37	
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	100.0	1.06	10.10	3.72	110.14	21
	Борщ с капустой и картофелем и отварным мясом	250.0	1.90	6.65	10.80	111.10	37
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Котлета рыбная	100.0	10.35	1.92	6.79	85.92	161
	Каша гречневая рассыпчатая	200.0	11.64	7.24	60	351.74	219
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.508	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	34.66	28.78	136.97	940.74	
Полдник	Выпечка (пирожок с фаршем картофельным с луком)	55.0	3.60	1.1	26.10	129.00	331
		25.0	0.5	1.1	4.4	29.5	346
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		445.0	6.64	3.12	54.96	274.15	
1 ужин	Икра морковная	100.0	2.27	7.57	13.61	119.58	233
	Рулет из говядины с яйцом(паровой)	100.0	14.74	9.94	5.96	172.5	198
	Рис отварной	200.0	5.16	6.76	53.6	300.24	224
	Чай с лимоном	180.0	0.05	0.01	13.77	55.46	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	

Итого за 1ужин		640.0	25.64	25.04	117.54	784.18	
2ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
Итого за 2ужин		210.0	6.28	7.64	40.34	273.99	
Итого за день:		2750.0	118.69	86.27	439.73	3129.43	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220.0	6.14	6.732	21.692	171.688	53
	Омлет натуральный	70.0	8.89	8.05	0.49	109.90	132
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.502	2.862	17.73	106.812	286
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Хлеб ржаной	40.0	1.08	0.28	19.92	85.6	
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
Итого за завтрак		575.0	25.43	29.94	79.45	691.40	
Обед	Салат витаминный	100.0	1.14	10.14	11.54	141.94	2
	Щи из свежей капусты с картофелем и отварным мясом	250.0	2.08	6.33	10.63	107.83	
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	63 190
	Плов из отварной птицы	300.0	53.1	64.74	58.62	1067.25	211
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	66.03	84.08	136.62	1598.86	
Полдник	Ватрушка с творогом	80.0	7.208	13.44	24.24	246.72	330
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Чай с сахаром	180.0	0.11		11.16	43.78	300
Итого за полдник		445.0	8.06	14.18	54.64	373.75	
1Ужин	Салат из моркови и яблок	100.0	0.9	10.06	8.24	128.12	11
	Картофельная запеканка с мясом	300.0	37.35	36.24	26.97	586.44	185
	Компот из свежих плодов	180.0	0.14		13.48	54.58	282
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	

Итого за 1ужин		640.0	41.81	47.06	79.29	905.54	
2 Ужин	Кефир	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
Итого за 2ужин		210.0	6.28	7.64	40.34	273.99	
Итого за день:		2780.0	147.61	182.90	390.34	3843.53	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	220.0	7.00	7.52	41.60	262.83	106
	Яйцо варёное	40.0	3.53	8.55	0.83	95.85	139
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.50	2.86	17.73	106.81	286
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.08	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		545.0	20.93	31.24	99.70	768.49	
Обед	Винегрет	100.0	1.26	10.13	8.32	129.26	1
	Суп крестьянский с крупой и отварным мясом	250.0	2.30	7.73	15.43	140.58	51
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Тефтели из говядины с рисом("ёжики")	100.0	9.15	13.53	9.44	196.14	202
	Картофельное пюре	200.0	4.26	8.08	31.06	213.92	241
	Чай с сахаром	180.0	1.22		26.12	104.56	299
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за обед		910.0	27.40	42.34	121.10	963.90
Полдник	Ватрушка с повидлом	80.0	9.44	3.49	55.74	292.09	330
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		445.0	11.98	4.41	80.20	407.74	
1 Ужин	Огурец свежий	100.0	0.8	0.1	3.3	14	246
	Бефстроганов из отварной говядины	100.0	18.1	20.92	3.2	271.4	176
	Макаронные изделия отварные	200.0	7.36	7.04	47.10	281.44	227
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	30.18	28.82	109.29	805.64	

2 ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
Итого за 2 ужин		210.0	6.28	7.64	40.34	273.99	
Итого за день:		2750.0	96.77	114.44	450.63	3219.76	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	220.0	8.51	8.8	37.69	264.18	104
	Омлет натуральный	70.0	5.64	9.71	1.64	119.04	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.53	23.36	138.53	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.419		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.08	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		575.0	25.38	34.34	102.23	824.74	
Обед	Помидоры свежие	100.0	1.1	0.2	4.6	23	246
	Рассольник ленинградский с отварным мясом	250.0	5.03	11.3	32.38	149.6	42
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Жаркое по домашнему	300.0	30.72	23.61	30.15	455.55	181
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	46.56	37.98	122.96	909.99	
Полдник	Печенье	40.0	0.4		22.4	35.04	
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		405.0	2.94	0.92	46.86	150.69	
	Салат витаминный	100.0	1.14	10.14	11.54	141.94	2
	Рыба припущенная в молоке	100.0	9.82	2.92	5.02	85.64	165
	Картофельное пюре	200.0	4.26	8.08	31.06	213.92	241
	Чай с лимоном	180.0	0.06	0.01	13.77	55.46	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
1Ужин	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	18.70	21.91	91.99	633.36	
2 Ужин	Кефир	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Пряник	60.0	1.68	3.12	26.04	210	

Итого за 2 ужин		210.0	5.88	7.91	32.18	294.39	
Итого за день:		2740.0	99.46	103.05	396.21	2813.17	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная	220.0	5.48	7.08	34.98	225.5	114
	Яйцо варёное	40.0	2.13	6.53	0.76	70.12	139
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.50	2.86	17.73	106.81	286
	Маслосливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.08	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		545.0	18.01	28.77	93.01	705.43	
Обед	Салат из моркови и яблок	100.0	0.9	10.16	8.24	128.12	11
	Суп картофельный с бобовыми и отварным мясом	250.0	2.33	3.88	13.6	98.78	45
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Курица отварная	100.0	26.02	26.02	1.36	346.68	212
	Макаронные изделия отварные	200.0	7.36	7.04	47.10	281.44	227
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	46.32	49.97	126.13	1136.86	
Полдник	Пряник	60.0	1.68	3.12	26.04	210	
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		425.0	4.22	4.04	50.5	325.65	
1 Ужин	Капуста тушеная	100.0	2.62	3.22	13.47	87.16	235
	Гуляш из говядины	100.0	18.06	20.17	5.61	276.27	180
		200.0	4.26	8.08	31.06	213.92	241
	Картофельное пюре						300
	Чай с сахаром	180.0	0.11		11.16	43.78	
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	28.47	32.23	91.90	757.53	
2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Печенье	40.0	0.4		22.4	35.04	

Итого за 2ужин		190.0	4.6	4.79	28.54	119.43	
Итого за день:		2710.0	101.62	119.79	390.07	3044.89	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша "Дружба"	220.0	7.02	8.91	37.64	258.74	102
	Омлет натуральный	70.0	6.17	14.97	1.46	167.73	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.53	23.36	138.53	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.08	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		575.0	24.42	39.70	102.00	868.00	
Обед	Салат витаминный	100.0	1.14	10.14	11.54	141.94	2
	Борщ с капустой и картофелем и отварным мясом	250.0	1.9	6.6	10.8	111.1	37
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Котлета	100.0	10.68	11.71	5.73	176.74	189
	Каша гречневая	200.0	11.64	7.24	60	351.74	219
	Чай с сахаром	180.0	1.22		26.12	104.56	299
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	35.79	38.56	144.93	1065.52	
Полдник	Выпечка(пирожок с фаршем из свежей капусты)	55.0	3.60	1.1	26.10	129.00	331
		25.0	0.88	2.13	1.76	29.72	343
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		445.0	7.02	4.15	52.32	274.37	
1 Ужин	Помидоры свежие	100.0	1.1	0.2	4.6	23	246
	Картофельная запеканка с мясом	300.0	37.35	36.24	26.97	586.44	185
	Компот из свежих плодов	180.0	0.14		13.48	54.58	282
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	42.01	37.20	75.65	800.42	
2 ужин	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
	Кефир	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
Итого за 2 ужин		210.0	6.28	7.64	40.34	273.99	

Итого за день:		2780.0	115.52	127.25	415.23	3282.30	
----------------	--	--------	--------	--------	--------	---------	--

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Запеканка манная с изюмом и соусом молочно-сладким	220.0	7.99	10.76	47.37	317.152	118
	Яйцо варёное	40.0	5.08	4.60	0.28	62.80	139
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.50	2.86	17.73	106.81	286
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.04	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.08	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		545.0	23.47	30.16	104.92	789.76	
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	100.0	1.06	10.1	3.72	110.14	21
	Щи из свежей капусты с картофелем и отварным мясом	250.0	2.08	6.33	10.63	107.83	63
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Фрикадельки из кур	100.0	15.38	19.82	8.62	275.10	217
	Рис отварной	200.0	5.16	6.76	53.6	300.24	224
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	33.39	45.88	132.40	1075.15	
Полдник	Ватрушка с творогом	80.0	9.44	3.49	55.74	292.09	330
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Чай с лимоном	180.0	0.054	0.009	13.77	55.458	294
Итого за полдник		445.0	10.23	4.24	88.75	430.80	
	Винегрет	100.0	1.26	10.13	8.32	129.26	1
	Бефстроганов из отварной говядины	100.0	18.1	20.92	3.2	271.4	176
	Макаронные изделия отварные	200.0	7.36	7.04	47.10	281.44	227
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	

1 Ужин	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	31.94	39.03	94.44	850.90	
2 Ужин	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
	Ряженка	150.0	4.2	4.785	6.135	84.39	272
Итого за 2 ужин		210.0	6.28	7.64	40.335	273.99	
Итого за день:		2750.0	105.31	126.94	460.83	3420.60	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	220.0	6.47	7.79	36.78	243.76	112
	Омлет натуральный	70.0	6.27	9.71	1.64	119.04	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.53	23.36	138.53	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		575.0	24.76	33.32	101.33	804.32	
Обед	Огурец свежий	100.0	0.8	0.1	3.3	14	246
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270.0	10.53	7.344	20.52	189.108	48
	Котлета рыбная	100.0	10.35	1.92	6.79	85.92	161
	Картофельное пюре	200.0	4.26	8.08	31.06	213.92	241
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за обед		910.0	29.86	18.20	117.36	741.75
Полдник	Выпечка (пирожок с фаршем картофельным с луком)	55.0	3.60	1.1	26.10	129.00	331
		25.0	0.5	1.1	4.4	29.5	346
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Чай с лимоном	180.0	0.05	0.01	13.77	55.46	294
Итого за полдник		445.0	4.89	2.95	63.51	297.21	
1 Ужин	Салат из свежих помидоров	100.0	1	10.06	4.6	113.92	22
	Голубцы ленивые	300.0	28.11	28.65	21.12	455.16	178
	Чай с сахаом	180.0	1.22		26.12	104.56	299
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	33.75	39.47	82.44	810.04	
2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314

Итого за 2 ужин		210.0	6.28	7.64	40.34	273.99	
Итого за день:		2780.0	99.55	101.59	404.97	2927.31	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 2 День 11							
Завтрак	Макаронная запеканка	270.0	14.85	14.796	77.22	501.201	122
	Яйцо варёное	40.0	5.08	4.60	0.28	62.80	139
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.50	2.86	17.73	106.81	286
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		595.0	31.13	34.56	134.77	973.81	
Обед	Салат из моркови и яблок	100.0	0.9	10.16	8.24	128.12	11
	Суп картофельный с рыбой	270.0	14.256	4.428	7.236	125.52	50
	Шницель (из кур)	100.0	15.43	17.43	10.53	260.53	209
	Рис отварной	200.0	5.16	6.76	53.6	300.24	224
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	39.67	39.538	135.298	1053.22	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80.0	7.208	13.44	24.24	246.72	330
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		445.0	9.748	14.36	48.7	362.37	
1 Ужин	Салат витаминный	100.0	1.14	10.14	11.54	141.94	2
	Гуляш из говядины	100.0	18.06	20.17	5.61	276.27	180
	Макаронные изделия отварные	200.0	7.36	7.04	47.10	281.44	227
	Чай с лимоном	180.0	0.05	0.01	13.77	55.46	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	30.03	38.12	108.62	891.51	
2Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
Итого за 2 ужин		210.0	6.28	7.64	40.34	273.99	

Итого за день:		2800.0	116.86	134.22	467.72	3554.90	
----------------	--	--------	--------	--------	--------	---------	--

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 2 День 12							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220.0	6.14	6.732	21.692	171.688	53
	Омлет натуральный	70.0	6.17	14.97	1.46	167.7	132
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.50	2.86	17.73	106.81	286
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за завтрак		575.0	23.51	36.86	80.42	749.2
Обед	Винегрет	100.0	1.26	10.13	8.32	129.26	1
	Рассольник ленинградский с отварным мясом	250.0	5.03	11.30	32.38	149.60	42
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Макаронник с мясом	300.0	59.46	47.97	148.44	1276.53	123
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за обед		910.0	75.46	72.27	244.97	1837.23
Полдник	Ватрушка с повидлом	80.0	9.44	3.49	55.74	292.09	330
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		445.0	11.98	4.41	80.20	407.74	
1 Ужин	Огурец свежий	100.0	0.8	0.1	3.3	14	246
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100.0	9.15	13.53	9.44	196.14	202
	Картофельное пюре	200.0	4.26	8.08	31.06	213.92	241
	Чай с сахаром	180.0	0.11		11.16	43.78	300
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за 1ужин		640.0	17.74	22.47	85.56	604.24

2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.135	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
Итого за 2ужин		210.0	6.28	7.64	40.335	273.99	
Итого за день:		2780.0	134.97	143.65	531.48	3872.4	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 2 День 13							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	220.0	8.51	8.8	37.69	264.18	104
	Яйцо варёное	40.0	3.58	5.55	0.94	68.02	139
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.53	23.36	138.53	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		545.0	24.12	30.18	101.53	773.72	
Обед	Морковь в молочном соусе с зелёным горошком	100.0	2.43	5.61	8.39	93.81	244
	Суп картофельный с клёцками и отварным мясом	250.0	3.75	3.28	16.83	111.93	46
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Котлета рыбная	100.0	10.35	1.92	6.79	85.92	161
	Пюре из гороха с маслом	200.0	23.24	5.16	131.24	330.84	130
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	49.48	18.84	219.08	904.34	
Полдник	Печенье	40.0	0.4		22.4	35.04	
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Чай с лимоном	180.0	0.05	0.01	13.77	55.46	294
Итого за полдник		405.0	1.19	0.75	55.4	173.75	
1 Ужин	Салат из свежих помидоров с перцем	100.0	1.06	10.1	3.72	110.14	21
	Мясо тушёное	100.0	17.5	6.1	2.99	136.51	191
	Капуста тушеная	200.0	5.24	6.44	26.94	174.32	235
	Чай с сахаром	180.0	1.22		26.12	104.56	299
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	28.44	23.40	90.37	661.93	
2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Пряник	60.0	1.68	3.12	26.04	210	

Итого за 2 ужин		210.0	5.88	7.91	32.18	294.39	
Итого за день:		2710.0	109.13	81.06	498.6	2808.13	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 2 День 14							
Завтрак	Каша рисовая молочная	220.0	5.48	7.08	34.98	225.5	114
	Омлет натуральный	70.0	3.72	11.42	1.32	122.70	132
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.50	2.86	17.73	106.81	286
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		575.0	20.40	33.67	93.57	758.02	
Обед	Салат из свежих помидоров	100.0	1	10.06	4.6	113.92	22
	Щи из свежей капусты с картофелем и отварным мясом	250.0	2.08	6.33	10.63	107.83	63
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Жаркое по домашнему	300.0	30.72	23.61	30.15	455.55	181
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	43.51	42.87	101.21	959.14	
Полдник	Печенье	40.0	0.4		22.4	35.04	
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		405.0	2.94	0.92	46.86	150.69	
1 Ужин	Салат из моркови и яблок	100.0	0.9	10.16	8.24	128.12	11
	Печень говяжья по строгановски	100.0	21.2	26.31	4.27	336.5	192
	Рис отварной	200.0	5.16	6.76	53.6	300.24	224
	Чай с сахаром	180.0	0.108		11.16	43.78	300
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	30.79	43.99	107.87	945.036	
	Кефир	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272

2 Ужин	Пряник	60.0	1.68	3.12	26.04	210	
Итого за 2 ужин		210.0	5.88	7.91	32.18	294.39	
Итого за день:		2740.0	103.52	129.35	381.69	3107.27	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 3 День 15							
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"жидкая	220.0	6.75	9.55	27.32	222.55	109
	Запеканка из творога	100.0	14.61	6.05	14.55	171.11	141
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.53	23.36	138.53	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	0.72	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		605.0	33.39	24.95	104.78	835.19	
Обед	Салат витаминный	100.0	1.14	10.14	11.54	141.94	2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	235.0	1.67	0.75	17.39	81.92	48
		35.0	7.97	6.01	0.50	87.93	74
	Суфле из отварной говядины паровое	100.0	23.28	23.22	6.6	328.32	199
	Макаронные изделия отварные	200.0	7.36	7.04	47.10	281.44	227
	Компот из яблок с лимоном	180.0	0.22	0.22	22.81	93.65	284
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за обед		910.0	45.05	48.14	136.53	1151.60
Полдник	Выпечка (пирожок с фаршем из свежей капусты)	55.0	3.60	1.1	26.10	129.00	331
		25.0	0.88	2.13	1.76	29.72	343
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Чай с сахаром	180.0	0.11		11.16	43.78	300
Итого за полдник		445.0	5.33	3.97	58.26	285.74	
1 Ужин	Салат из свеклы с изюмом	100.0	1.42	10.06	16.28	161.46	25
	Котлеты рыбные любительские	100.0	12.44	3.70	6.36	108.48	162
	Рис отварной	200.0	5.16	6.76	53.6	300.24	224
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	24.24	21.46	112.06	738.98	

2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
Итого за 2 ужин		210.0	6.28	7.64	40.34	273.99	
Итого за день:		2810.0	114.29	106.15	451.96	3285.51	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 3 День 16							
Завтрак	Каша манная молочная	220.0	7.00	7.50	41.58	262.81	106
	Яйцо варёное	40.0	5.08	4.60	0.28	62.8	139
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.50	2.86	17.73	106.81	286
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		545.0	23.28	27.26	99.13	735.42	
Обед	Винегрет	100.0	1.26	10.12	8.32	129.26	66
	Суп картофельный с бобовыми	270.0	2.51	4.19	14.688	106.68	45
	Ёжики	100.0	17.13	19.46	11.65	290.44	202
	Каша перловая вязкая	200.0	6.76	7.02	38.48	244.4	110
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	31.59	41.55	128.83	1009.58	
Полдник	Ватрушка с творогом	80.0	9.44	3.49	55.74	292.09	330
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		445.0	11.98	4.41	80.20	407.74	
1 Ужин	Капуста тушеная	100.0	2.62	3.22	13.47	87.16	235
	Гуляш из говядины	100.0	18.05	20.16	5.6	276.26	180
	Картофельное пюре	200.0	4.26	8.08	31.06	213.90	241
	Чай с сахаром	180.0	0.11		11.16	43.78	300
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за 1 ужин		640.0	28.46	32.22	91.89	757.50
2 Ужин	Кефир	150.0	4.2	4.785	6.135	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
Итого за 2 ужин		210.0	6.28	7.64	40.34	273.99	

Итого за день:		2750.0	101.58	113.08	440.38	3184.23	
----------------	--	--------	--------	--------	--------	---------	--

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 3 День 17							
Завтрак	Макаронник(макаро нная запеканка)	150.0	8.25	8.22	42.9	278.445	122
	Омлет натуральный	70.0	6.27	9.71	1.64	119.04	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.53	23.36	138.53	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		505.0	26.55	33.76	107.44	839.01	
Обед	Винегрет	100.0	1.26	10.13	8.32	129.26	1
	Рассольник ленинградский с отварным мясом	250.0	5.03	11.30	32.38	149.60	42
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Бефстроганов из отварной говядины	100.0	18.1	20.91	3.2	271.4	176
	Каша гречневая рассыпчатая	200.0	11.64	7.24	60	351.74	219
	Чай с сахаром	180.0	1.22		26.12	104.56	299
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за обед		910.0	46.46	52.45	160.75	1186.00
Полдник	Выпечка (пирожок с фаршем картофельным с луком)	55.0	3.60	1.1	26.10	129.00	331
		25.0	0.5	1.1	4.4	4.4	346
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		445.0	6.64	3.12	54.96	249.05	
1 Ужин	Огурец свежий	100.0	9.8	0.1	3.3	14	246
	Зразы рыбные рубленые	100.0	12.57	5.78	8.90	120.64	160
	Пюре из гороха с маслом	200.0	23.24	5.16	131.24	330.84	130
	Чай с лимоном	180.0	0.05	0.01	13.77	55.46	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	49.08	11.81	187.81	657.34	

2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.785	6.135	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
Итого за 2 ужин		210.0	6.28	7.64	40.34	273.99	
Итого за день:		2710.0	135.00	108.78	551.30	3205.39	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 3 День 18							
Завтрак	Запеканка манная с изюмом и соусом молочно-сладким	220.0	7.99	10.74	47.37	317.152	118
	Яйцо варёное	40.0	5.08	4.60	0.28	62.80	139
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.50	2.86	17.73	106.81	286
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		545.0	24.27	30.50	104.92	789.76	
Обед	Салат из моркови и яблок	100.0	0.9	10.16	8.24	128.12	11
	Суп картофельный с рыбой	270.0	14.256	4.428	7.236	125.52	50
	Шницель (из кур)	100.0	15.43	17.43	10.53	260.53	209
	Рис отварной	200.0	5.16	6.76	53.6	300.24	224
	Компот из свежих плодов(или сухофр)	180.0	0.14		13.48	54.58	282
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	39.31	39.54	123.69	1005.39	
Полдник	Ватрушка с творогом	80.0	7.208	13.44	24.24	246.72	330
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Чай с сахаром	180.0	0.11		11.16	43.78	300
Итого за полдник		445.0	8.06	14.18	54.64	373.75	
1 Ужин	Салат витаминный	100.0	1.14	10.14	11.54	141.94	2
	Рулет из говядины с яйцом(паровой)	100.0	14.74	9.94	5.95	172.5	198
	Картофельное пюре	200.0	4.26	8.08	31.06	213.90	241
	Компот из сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	24.06	28.92	104.24	767.14	

1 Ужин	Кефир	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
Итого за 2 ужин		210.0	6.28	7.64	40.34	273.99	
Итого за день:		2750.0	101.97	120.78	427.82	3210.03	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 3 День 19							
Завтрак	Запеканка из творога	120.0	17.532	7.26	17.4	205.332	141
	Соус молочный сладкий	100.0	2.54	5.34	16.32	123.5	261
	Омлет натуральный	70.0	6.17	14.96	1.45	167.73	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.53	23.36	138.53	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	35.94		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		575.0	38.28	74.91	98.07	938.09	
Обед	Салат из свежих помидоров	100.0	1	10.06	4.6	113.92	22
	Щи из свежей капусты с картофелем и отварным мясом	250.0	2.08	6.33	10.63	107.83	63
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Тефтели из говядины с рисом	100.0	9.15	13.53	9.44	196.14	202
	Картофельное пюре	200.0	4.26	8.08	31.06	213.90	241
	Компот из смесисухофруктов	180.0	0.11		11.16	43.78	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	25.80	40.87	97.63	855.00	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80.0	9.44	3.49	55.74	292.09	330
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		445.0	11.98	4.41	80.20	407.74	
1 Ужин	Огурец свежий	100.0	0.8	0.1	3.3	14	246
	Макаронник с мясом	300.0	59.46	47.97	148.44	1276.53	123
	Чай с сахаром	180.0	1.22		26.12	104.56	300
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	64.90	48.83	208.46	1531.49	
2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314

Итого за 2ужин		210.0	629.08	7.64	40.34	273.99	
Итого за день:		2780.0	770.04	176.65	524.69	4006.32	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 3 День 20							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220.0	6.14	6.732	21.692	171.688	53
	Яйцо варёное	40.0	3.58	5.55	0.94	68.02	139
	Кофейный напиток с молоком	180.0	2.50	2.86	17.73	106.81	286
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за завтрак		545.0	20.92	27.44	79.90	649.52	
Обед	Салат из моркови и яблок	100.0	0.9	10.16	8.24	128.12	11
	Суп крестьянский с крупой и отварным мясом	250.0	2.30	7.73	15.43	140.58	51
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Шницель (из кур)	100.0	15.43	17.43	10.53	260.53	209
	Каша гречневая рассыпчатая	200.0	11.64	7.24	60	351.74	219
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за обед		910.0	41.28	45.61	130.16	1092.81	
Полдник	Пряник	60.0	1.68	3.12	26.04	210	
	Чай с лимоном	180.0	0.054	0.009	13.77	55.46	294
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
Итого за полдник		425.0	2.47	3.87	59.05	348.71	
1 Ужин	Салат из свеклы отварной	100.0	1.43	5.09	9.5	75.35	23
	Котлета рыбная	100.0	10.35	1.91	6.79	85.91	161
	Картофельное пюре	200.0	4.26	8.08	31.06	213.90	241
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.50		25.09	102.40	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
Итого за 1 ужин		640.0	19.96	15.84	103.04	613.96	
	Кефир	150.0	4.2	4.79	6.135	84.39	272

2 Ужин	Печенье	40.0	0.4		22.4	35.04	
Итого за 2 ужин		190.0	4.6	4.785	28.54	119.43	
Итого за день:		2710.0	89.24	97.54	400.68	2824.43	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп-тур ы
			Белки	Жиры	Угле-вод ы		
Неделя 3 День 21							
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"жидкая	220.0	6.75	9.55	27.32	222.55	109
	Омлет натуральный	70.0	3.72	11.42	1.32	122.70	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.53	23.36	138.53	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	15.0	3.48	4.42		54.6	366
	Батон белый нарезной	40.0	3.24	0.4	19.52	96.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за завтрак		575.0	18.78	36.80	91.55	786.78
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	100.0	1.06	10.1	3.72	110.14	21
	Борщ с капустой и картофелем и отварным мясом	250.0	1.90	6.60	10.80	111.10	37
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Плов из отварной птицы	300.0	53.1	64.74	58.59	1067.25	211
	Компот из свежих плодов	180.0	0.14		13.48	54.576	282
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за обед		910.0	65.41	84.31	117.33	1522.51
Полдник	Пряник	60.0	1.68	3.12	26.04	210	
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Сок фруктовый	180.0	1.8	0.18	5.22	32.4	293
Итого за полдник		425.0	4.22	4.04	50.5	325.65	
1 Ужин	Салат из моркови и яблок	100.0	0.9	10.16	8.24	128.12	11
	Рыба припущенная в молоке	100.0	9.82	2.91	5.02	85.64	165
	Картофельное пюре	200.0	4.26	8.08	31.06	213.92	241
	Чай с лимоном	180.0	0.05	0.01	13.77	55.46	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	40.0	1.88	0.28	19.92	85.6	
	Итого за 1 ужин		640.0	18.45	21.92	88.69	619.54

2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.79	6.14	84.39	272
	Печенье	40.0	0.4		22.4	35.04	
Итого за 2 ужин		190.0	4.6	4.79	28.54	119.43	
Итого за день:		2740.0	111.47	151.85	376.61	3373.91	