

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	200.0	5.89	7.09	33.45	221.62	112
	Яйцо варёное	40.0	3.58	5.55	0.94	68.02	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)	10.0	2.32	2.95	0.00	36.40	366
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.80	
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.20	9.76	48.40	
	Итого за завтрак		480.0	16.96	26.00	71.46	592.06
Обед	Салат из моркови и яблок	70.0	0.63	7.11	5.77	89.68	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварным мясом	180.0	2.03	2.05	15.66	89.34	47
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Куриные фрикадельки	90.0	13.84	17.84	7.76	247.59	217
	Рис отварной	150.0	3.88	5.08	40.20	225.18	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		750.0	31.40	35.13	105.35	863.64
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	70.0	0.80	7.10	8.08	99.36	2
	Гуляш из говядины	90.0	16.19	18.08	5.03	247.64	180

	Картофельное пюре	150.0	3.20	6.06	23.30	160.46	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	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	22.66	31.86	70.54	655.06	
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:		2415.0	83.74	104.60	360.89	2731.90	

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»	200.0	6.39	8.12	34.24	235.23	102
	Омлет натуральный	70.0	3.72	11.42	1.32	122.70	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)	10.0	2.32	2.95		36.40	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.20	9.76	48.40	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.80	
Итого за завтрак		510.0	18.48	33.56	78.73	690.06	
Обед	Винегрет	70.0	0.88	7.09	5.82	90.48	1
	Суп картофельный с клецками и отвратным мясом	180.0	2.70	2.36	12.11	80.59	
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	46 190
	Биточки	90.0	9.60	10.55	5.17	159.07	189
	Пюре из гороха с маслом	150.0	17.43	3.87	98.43	248.13	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		750.0	38.45	26.74	177.37	860.11	
Полдник	Ватрушка с творогом	90.0	10.62	3.93	62.71	328.6	330
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
	Чай с сахаром	180.0	0.108		11.16	43.776	300
Итого за полдник		455.0	11.468	4.67	93.11	455.626	
1 ужин	Салат из свежих помидоров	70.0	0.7	7.112	3.22	79.744	22
	Макаронник с мясом	240.0	28.74	23.19	71.75	617.37	123
	Чай с лимоном	180.0	0.054	0.009	13.77	55.458	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		550.0	32.914	31.062	119.34	888.972	
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	7.67	7.645	40.335	273.99	
Итого за день:		2475.0	108.98	103.67	508.88	3168.75	

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	200.0	29.22	12.1	29	342.22	141
	Яйцо варёное	40.0	5.08	4.6	0.28	62.8	139
	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)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		480.0	41.782	17.95	66.83	705.432	
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	70.0	0.74	7.07	2.60	77.10	21
	Борщ с капустой и картофелем и отварным мясом	180.0	1.37	4.79	7.78	79.99	37
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Котлета рыбная	110.0	11.39	2.11	7.47	94.51	161
	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.73	5.43	45	263.81	219
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		770.0	31.94	22.27	118.51	797.25	
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	200.0	2	0.2	5.8	36	293
Итого за полдник		465.0	6.84	3.14	55.54	277.75	
1 ужин	Икра морковная	80.0	1.82	6.06	10.89	95.66	233
	Рулет из говядины с яйцом(паровой)	90.0	13.27	8.95	5.36	155.25	198
	Рис отварной	150.0	3.87	5.07	40.2	225.18	224
	Чай с лимоном	180.0	0.054	0.009	13.77	55.458	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	

Итого за 1ужин		540.0	21.49	20.70	90.86	625.15	
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	40.335	273.99	
Итого за день:		2465.0	108.32	71.70	372.07	2679.57	

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	200.0	5.58	6.12	19.72	156.08	53
	Омлет натуральный	70.0	6.17	14.97	1.46	167.73	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)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Хлеб ржаной	20.0	0.54	0.14	9.96	42.8	
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
Итого за завтрак		510.0	18.84	34.43	58.73	624.23	
Обед	Салат витаминный	70.0	0.80	7.10	8.08	99.36	2
	Щи из свежей капусты с картофелем и отварным мясом	180.0	1.49	4.55	7.65	77.63	
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	63 190
	Плов из отварной птицы	240.0	42.48	51.79	46.90	853.80	211
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		750.0	54.49	66.31	118.46	1312.63	
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	0.108		11.16	43.776	300
Итого за полдник		445.0	8.056	14.18	54.64	373.746	
1Ужин	Салат из моркови и яблок	70.0	0.63	7.04	5.77	89.68	11
	Картофельная запеканка с мясом	240.0	29.88	28.99	21.58	469.15	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	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	

Итого за 1ужин		530.0	33.13	36.65	61.47	707.01	
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:		2445.0	120.79	159.22	333.62	3291.61	

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 5							
Завтрак	Каша манная молочная	200.0	6.36	6.84	37.82	238.94	106
	Яйцо варёное	40.0	2.13	6.53	0.76	70.12	139
	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)	10.0	2.32	4.42		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.54	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		480.0	15.57	28.19	76.13	609.47	
Обед	Винегрет	70.0	0.88	7.09	5.82	90.48	1
	Суп крестьянский с крупой и отварным мясом	180.0	1.656	5.56	11.11	101.21	51
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Тефтели из говядины с рисом("ёжики")	90.0	8.24	12.18	8.50	176.53	202
	Картофельное пюре	150.0	3.20	6.06	23.30	160.44	241
	Чай с сахаром	180.0	1.224		26.118	104.562	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		750.0	24.40	33.76	105.58	812.66
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	70.0	0.56	0.07	2.31	9.8	246
	Бефстроганов из отварной говядины	90.0	16.29	18.83	2.88	244.26	176
	Макаронные изделия отварные	150.0	5.52	5.28	35.33	211.08	227
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	25.354	24.80	86.25	661.142	

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	40.335	273.99	
Итого за день:		2415.0	83.58	98.80	388.48	2765.00	

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	200.0	7.74	8	34.26	240.16	104
	Омлет натуральный	70.0	5.94	14.97	1.46	167.73	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.528	23.364	138.528	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	10.0	2.32	2.946		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.54	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		510.0	21.59	36.98	78.90	740.02	
Обед	Помидоры свежие	70.0	0.77	0.14	3.22	16.1	246
	Рассольник ленинградский с отварным мясом	180.0	3.62	8.136	23.31	107.712	42
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Жаркое по домашнему	240.0	24.58	18.89	24.12	364.44	181
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		750.0	38.68	30.03	106.48	770.094	
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	70.0	0.798	7.098	8.078	99.358	2
	Рыба припущенная в молоке	90.0	8.84	2.63	4.52	77.08	165
	Картофельное пюре	150.0	3.20	6.06	23.30	160.44	241
	Чай с лимоном	180.0	0.063	0.009	13.77	55.458	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
1Ужин	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	15.37	16.42	70.30	485.93	
2 Ужин	Кефир	150.0	4.2	4.785	6.135	84.39	272
	Пряник	60.0	1.68	3.12	26.04	210	

Итого за 2 ужин		210.0	5.88	7.905	32.175	294.39	
Итого за день:		2405.0	84.46	92.25	334.72	2441.13	

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	200.0	4.98	6.44	31.8	205	114
	Яйцо варёное	40.0	5.08	4.6	0.28	62.8	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)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.54	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		480.0	17.14	24.39	69.63	568.21	
Обед	Салат из моркови и яблок	70.0	0.63	7.11	5.77	89.68	11
	Суп картофельный с бобовыми и отварным мясом	180.0	1.67	2.79	9.792	71.12	45
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Курица отварная	90.0	23.42	23.42	1.22	312.01	212
	Макаронные изделия отварные	150.0	5.52	5.28	35.33	211.08	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		750.0	40.96	41.47	107.94	965.74	
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	70.0	1.83	2.25	9.43	61.01	235
	Гуляш из говядины	90.0	16.25	18.15	5.05	248.64	180
		150.0	3.20	6.06	23.30	160.44	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	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	23.87	27.09	69.57	607.47	
2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.785	6.135	84.39	272
	Печенье	40.0	0.4		22.4	35.04	

Итого за 2ужин		190.0	4.6	4.785	28.535	119.43	
Итого за день:		2375.0	90.79	101.77	326.18	2586.50	

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"	200.0	6.38	8.1	34.22	235.22	102
	Омлет натуральный	70.0	6.27	9.71	1.64	119.04	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.528	23.364	138.528	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.54	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		510.0	20.56	31.82	79.04	686.38	
Обед	Салат витаминный	70.0	0.798	7.098	8.078	99.358	2
	Борщ с капустой и картофелем и отварным мясом	180.0	1.368	4.752	7.776	79.992	37
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Котлета	90.0	9.61	10.54	5.16	159.07	189
	Каша гречневая	150.0	8.73	5.43	45	263.81	219
	Чай с сахаром	180.0	1.224		26.118	104.562	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		750.0	30.94	30.69	122.87	886.22	
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	70.0	0.77	0.14	3.22	16.1	246
	Картофельная запеканка с мясом	240.0	29.88	28.99	21.58	469.15	185
	Компот из свежих плодов	180.0	0.144		13.482	54.576	282
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	33.27	29.75	58.92	633.43	
2 ужин	Булочка молочная	60.0	2.08	2.86	34.2	189.6	314
	Кефир	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:		2445.0	98.06	104.06	353.4815	2754.39	
----------------	--	--------	-------	--------	----------	---------	--

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	200.0	7.26	9.78	43.06	288.32	118
	Яйцо варёнше	40.0	3.53	8.55	0.83	95.85	139
	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)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.02	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.54	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		480.0	17.87	31.50	81.44	684.58	
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	70.0	0.742	7.07	2.604	77.098	21
	Щи из свежей капусты с картофелем и отварным мясом	180.0	1.49	4.55	7.65	77.63	63
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Фрикадельки из кур	90.0	13.84	17.84	7.76	247.59	217
	Рис отварной	150.0	3.87	5.07	40.2	225.18	224
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		750.0	29.662	37.402	114.044	909.344	
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	10.234	4.24	88.75	430.80	
	Винегрет	70.0	0.88	7.09	5.82	90.48	1
	Бефстроганов из отварной говядины	90.0	16.29	18.83	2.88	244.26	176
	Макаронные изделия отварные	150.0	5.52	5.28	35.33	211.08	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	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	26.97	32.00	69.89	671.82	
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:		2415.0	91.01	112.78	394.46	2970.53	

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	200.0	5.88	7.08	33.44	221.6	112
	Омлет натуральный	70.0	6.27	9.71	1.64	119.04	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.528	23.364	138.528	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		510.0	20.46	30.80	78.26	672.76	
Обед	Огурец свежий	70.0	0.56	0.07	2.31	9.8	246
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200.0	7.8	5.44	15.2	140.08	48
	Котлета рыбная	90.0	9.32	1.73	6.11	77.33	161
	Картофельное пюре	150.0	3.20	6.06	23.30	160.44	241
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		750.0	24.79	14.06	102.61	626.45
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	0.054	0.009	13.77	55.458	294
Итого за полдник		445.0	4.89	2.949	63.51	297.21	
1 Ужин	Салат из свежих помидоров	70.0	0.7	7.042	3.22	79.744	22
	Голубцы ленивые	240.0	22.49	22.92	16.90	364.13	178
	Чай с сахаром	180.0	1.224		26.118	104.562	299
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	26.89	30.58	66.87	642.03	
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	40.335	273.99	
Итого за день:		2445.0	83.31	86.03	351.59	2512.44	

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	250.0	13.75	13.7	71.5	464.075	122
	Яйцо варёное	40.0	3.53	8.55	0.83	95.85	139
	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)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		530.0	24.76	35.60	109.88	860.34	
Обед	Салат из моркови и яблок	70.0	0.63	7.112	5.768	89.684	11
	Суп картофельный с рыбой	200.0	10.56	3.28	5.36	92.98	50
	Шницель (из кур)	90.0	13.887	15.687	9.477	234.477	209
	Рис отварной	150.0	3.87	5.07	40.2	225.18	224
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		750.0	32.871	31.909	116.497	881.12	
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	70.0	0.798	7.098	8.078	99.358	2
	Гуляш из говядины	90.0	16.25	18.15	5.05	248.64	180
	Макаронные изделия отварные	150.0	5.52	5.28	35.33	211.08	227
	Чай с лимоном	180.0	0.054	0.009	13.77	55.458	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
	Итого за 1 ужин		530.0	25.11	31.16	82.86	708.14
2Ужин	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	40.335	273.99	

Итого за день:		2465.0	98.76	120.67	398.28	3085.96	
----------------	--	--------	-------	--------	--------	---------	--

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	200.0	5.58	6.12	19.72	156.08	53
	Омлет натуральный	70.0	3.72	11.42	1.32	122.7	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)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		510.0	16.79	30.89	58.59	579.2	
Обед	Винегрет	70.0	0.88	7.09	5.82	90.48	1
	Рассольник ленинградский с отварным мясом	180.0	3.62	8.136	23.31	107.712	42
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Макаронник с мясом	240.0	47.57	38.38	118.75	1021.22	123
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		750.0	61.78	56.47	203.72	1501.26	
Полдник	Ватрушка с повидлом	90.0	10.62	3.92	62.70	328.60	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		455.0	13.16	4.84	87.16	444.25	
1 Ужин	Огурец свежий	70.0	0.56	0.07	2.31	9.8	246
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	90.0	8.24	12.18	8.50	176.53	202
	Картофельное пюре	150.0	3.20	6.06	23.30	160.44	241
	Чай с сахаром	180.0	0.108		11.16	43.776	300
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1ужин		530.0	14.58	18.93	65.90	484.14	

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 2ужин		210.0	6.28	7.64	40.335	273.99	
Итого за день:		2455.0	112.58	118.78	455.71	3282.8	

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	200.0	7.74	8	34.26	240.16	104
	Яйцо варёное	40.0	3.53	8.55	0.83	95.85	139
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.528	23.364	138.528	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		480.0	19.58	30.57	78.28	668.14	
Обед	Морковь в молочном соусе с зелёным горошком	70.0	1.701	3.927	5.873	65.667	244
	Суп картофельный с клёцками и отварным мясом	180.0	2.7	2.36	12.11	80.59	46
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Котлета рыбная	90.0	9.32	1.73	6.11	77.33	161
	Пюре из гороха с маслом	150.0	17.43	3.87	98.43	248.13	130
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		750.0	40.86	14.75	178.36	753.55	
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	0.054	0.009	13.77	55.458	294
Итого за полдник		405.0	1.194	0.749	55.4	173.748	
1 Ужин	Салат из свежих помидоров с перцем	70.0	0.742	7.07	2.604	77.098	21
	Мясо тушёное	90.0	15.75	5.49	2.691	122.859	191
	Капуста тушеная	150.0	3.93	4.83	20.205	130.74	235
	Чай с сахаром	180.0	1.224		26.118	104.562	299
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	24.13	18.01	72.26	528.86	
2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.785	6.135	84.39	272
	Пряник	60.0	1.68	3.12	26.04	210	

Итого за 2 ужин		210.0	5.88	7.905	32.175	294.39	
Итого за день:		2375.0	91.64	71.98	416.5	2418.69	

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	5.478	7.084	34.98	225.5	114
	Омлет натуральный	70.0	8.89	8.05	0.49	109.9	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)	10.0	2.32	2.946		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		530.0	21.85	28.48	73.02	635.812	
Обед	Салат из свежих помидоров	70.0	0.7	7.042	3.22	79.744	22
	Щи из свежей капусты с картофелем и отварным мясом	180.0	1.49	4.55	7.65	77.63	63
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Жаркое по домашнему	240.0	24.58	18.888	24.12	364.44	181
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		750.0	36.48	33.35	90.82	803.66	
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	70.0	0.63	7.112	5.768	89.684	11
	Печень говяжья по строгановски	90.0	19.08	23.68	3.84	302.85	192
	Рис отварной	150.0	3.87	5.07	40.2	225.18	224
	Чай с сахаром	180.0	0.108		11.16	43.776	300
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	26.168	36.48	81.61	755.09	
	Кефир	150.0	4.2	4.785	6.135	84.39	272

2 Ужин	Пряник	60.0	1.68	3.12	26.04	210	
Итого за 2 ужин		210.0	5.88	7.905	32.175	294.39	
Итого за день:		2425.0	93.32	107.14	324.49	2639.64	

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	200.0	6.14	8.68	24.84	202.32	109
	Запеканка из творога	100.0	14.61	6.05	14.55	171.11	141
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.528	23.364	138.528	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	0.72	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		540.0	29.06	22.26	82.57	705.56	
Обед	Салат витаминный	70.0	0.798	7.098	8.078	99.358	2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180.0	1.278	0.576	13.32	62.748	48
		35.0	7.97	6.01	0.50	87.93	74
	Суфле из отварной говядины паровое	90.0	20.952	20.90	5.94	295.488	199
	Макаронные изделия отварные	150.0	5.52	5.28	35.33	211.08	227
	Компот из яблок с лимоном	180.0	0.216	0.216	22.806	93.654	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		765.0	40.15	40.84	116.57	986.66
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	0.108		11.16	43.776	300
Итого за полдник		445.0	5.33	3.97	58.26	285.74	
1 Ужин	Салат из свеклы с изюмом	70.0	0.994	7.042	11.396	113.022	25
	Котлеты рыбные любительские	90.0	11.196	3.33	5.724	97.632	162
	Рис отварной	150.0	3.87	5.07	40.2	225.18	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	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	20.34	16.24	83.18	561.834	

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	40.335	273.99	
Итого за день:		2490.0	101.15	90.95	380.91	2813.78	

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	200.0	6.36	6.82	37.8	238.92	106
	Яйцо варёное	40.0	2.336	2.16	20.348	110.156	139
	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)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		480.0	16.18	22.33	95.698	649.49	
Обед	Винегрет	70.0	0.88	7.08	5.82	90.48	66
	Суп картофельный с бобовыми	200.0	1.86	3.10	10.88	79.02	45
	Ёжики	90.0	15.42	17.51	10.49	261.396	202
	Каша перловая вязкая	150.0	5.07	5.27	28.86	183.3	110
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		750.0	27.15	33.72	111.74	853.00	
Полдник	Ватрушка с творогом	90.0	10.62	3.92	62.70	328.60	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		455.0	13.16	4.84	87.16	444.25	
1 Ужин	Капуста тушеная	70.0	1.83	2.25	9.43	61.01	235
	Гуляш из говядины	90.0	16.245	18.14	5.04	248.63	180
	Картофельное пюре	150.0	3.20	6.06	23.30	160.425	241
	Чай с сахаром	180.0	0.108		11.16	43.776	300
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
	Итого за 1 ужин		530.0	23.86	27.08	69.56	607.447
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	40.335	273.99	

Итого за день:		2425.0	86.63	95.61	404.50	2828.17	
----------------	--	--------	-------	-------	--------	---------	--

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	8.89	8.05	0.49	109.9	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.528	23.364	138.528	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		460.0	25.45	30.28	86.574	720.473	
Обед	Винегрет	70.0	0.88	7.09	5.82	90.48	1
	Рассольник ленинградский с отварным мясом	180.0	3.62	8.136	23.31	107.712	42
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Бефстроганов из отварной говядины	90.0	16.29	18.82	2.88	244.26	176
	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.73	5.43	45	263.805	219
	Чай с сахаром	180.0	1.224		26.118	104.562	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		750.0	39.95	42.35	133.87	990.26	
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	70.0	6.86	0.07	2.31	9.8	246
	Зразы рыбные рубленные	90.0	11.31	5.20	8.01	108.576	160
	Пюре из гороха с маслом	150.0	17.43	3.87	98.43	248.13	130
	Чай с лимоном	180.0	0.054	0.009	13.77	55.458	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	38.14	9.77	143.16	515.564	

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	40.335	273.99	
Итого за день:		2395.0	116.45	93.16	458.90	2749.34	

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	200.0	7.26	9.76	43.06	288.32	118
	Яйцо варёное	40.0	2.12	6.52	0.75	70.12	139
	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)	10.0	2.32	4.42		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за завтрак		480.0	16.87	31.11	81.36	658.85	
Обед	Салат из моркови и яблок	70.0	0.63	7.112	5.768	89.684	11
	Суп картофельный с рыбой	200.0	10.56	3.28	5.36	92.98	50
	Шницель (из кур)	90.0	13.887	15.687	9.477	234.477	209
	Рис отварной	150.0	3.87	5.07	40.2	225.18	224
	Компот из свежих плодов(или сухофр)	180.0	0.144		13.482	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		750.0	32.511	31.909	104.887	833.30	
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	0.108		11.16	43.776	300
Итого за полдник		445.0	8.056	14.18	54.64	373.746	
1 Ужин	Салат витаминный	70.0	0.798	7.098	8.078	99.358	2
	Рулет из говядины с яйцом(паровой)	90.0	13.27	8.95	5.36	155.25	198
	Картофельное пюре	150.0	3.20	6.06	23.30	160.425	241
	Компот из сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	283
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
Итого за 1 ужин		530.0	20.24	22.72	82.46	611.035	
1 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	40.335	273.99	

Итого за день:		2415.0	83.95	107.56	363.68	2750.92	
----------------	--	--------	-------	--------	--------	---------	--

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	100.0	14.61	6.05	14.5	171.11	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	3.528	23.364	138.528	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	10.0	2.32	23.96		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
	Итого за завтрак		510.0	31.63	61.38	75.45	794.47
Обед	Салат из свежих помидоров	70.0	0.7	7.042	3.22	79.744	22
	Щи из свежей капусты с картофелем и отварным мясом	180.0	1.49	4.55	7.65	77.63	63
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Тефтели из говядины с рисом	90.0	8.24	12.18	8.50	176.53	202
	Картофельное пюре	150.0	3.20	6.06	23.30	160.425	241
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.108		11.16	43.776	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		750.0	22.94	32.703	84.56	717.55
Полдник	Ватрушка с повидлом	90.0	10.62	3.92	62.70	328.60	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		455.0	13.16	4.84	87.16	444.25	
1 Ужин	Огурец свежий	70.0	0.56	0.07	2.31	9.8	246
	Макаронник с мясом	240.0	47.57	38.38	118.75	1021.22	123
	Чай с сахаром	180.0	1.224		26.118	104.562	299
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	

Итого за 1 ужин		530.0	51.83	39.07	167.82	1229.19	
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	629.08	7.64	40.335	273.99	
Итого за день:		2455.0	748.64	145.63	455.33	3459.44	

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	200.0	5.58	6.12	19.72	156.08	53
	Яйцо варёное	40.0	5.08	4.6	0.28	62.8	
	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)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
	Итого за завтрак		480.0	18.14	24.07	57.55	519.292
Обед	Салат из моркови и яблок	70.0	0.63	7.112	5.768	89.684	11
	Суп крестьянский с крупой и отварным мясом	180.0	1.656	5.56	11.11	101.21	51
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Шницель (из кур)	90.0	13.887	15.687	9.477	234.477	209
	Каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.73	5.43	45	263.81	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		750.0	35.913	36.84	107.31	901.02	
Полдник	Пряник	60.0	1.68	3.12	26.04	210	
	Чай с лимоном	180.0	0.054	0.009	13.77	55.458	294
	Фрукт	185.0	0.74	0.74	19.24	83.25	89
Итого за полдник		425.0	2.474	3.869	59.05	348.708	
1 Ужин	Салат из свеклы отварной	70.0	1.001	3.563	6.65	52.745	23
	Котлета рыбная	90.0	9.32	1.72	6.11	77.32	161
	Картофельное пюре	150.0	3.20	6.06	23.30	160.425	241
	Компот из смеси сухофруктов	180.0	0.504		25.092	102.402	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		550.0	17.44	12.10	91.75	529.29	
	Кефир	150.0	4.2	4.785	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	28.535	119.43	
Итого за день:		2395.0	78.56	81.67	344.194	2417.74	

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	200.0	6.14	8.68	24.84	202.32	109
	Омлет натуральный	70.0	6.27	9.71	1.64	119.04	132
	Какао с молоком	180.0	3.33	3.528	23.364	138.528	269
	Масло сливочное (порциями)	10.0	0.1	7.2	0.1	66	365
	Сыр (порциями)	10.0	2.32	2.95		36.4	366
	Батон белый нарезной	20.0	1.62	0.2	9.76	48.4	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
	Итого за завтрак		510.0	14.45	32.40	69.66	653.48
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	70.0	0.742	7.07	2.604	77.098	21
	Борщ с капустой и картофелем и отварным мясом	180.0	1.368	4.752	7.776	79.992	37
		20.0	5.79	2.11	0.14	43.04	190
	Плов из отварной птицы	240.0	42.48	51.79	46.87	853.80	211
	Компот из свежих плодов	180.0	0.144		13.482	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		750.0	53.944	66.48	101.47	1244.91
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	70.0	0.63	7.112	5.768	89.684	11
	Рыба припущенная в молоке	90.0	8.84	2.62	4.52	77.08	165
	Картофельное пюре	150.0	3.20	6.06	23.30	160.44	241
	Чай с лимоном	180.0	0.054	0.009	13.77	55.458	294
	Хлеб белый пшеничный	20.0	1.54	0.48	10.68	50.8	
	Хлеб ржаной	20.0	0.94	0.14	9.96	42.8	
	Итого за 1 ужин		530.0	15.20	16.42	67.99	476.258

2 Ужин	Ряженка	150.0	4.2	4.785	6.135	84.39	272
	Печенье	40.0	0.4		22.4	35.04	
Итого за 2 ужин		190.0	4.6	4.785	28.535	119.43	
Итого за день:		2405.0	92.41	124.13	318.16	2819.73	
Среднее значение за период:							