

2 неделя Понедельник. Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
188	Каша молочная пшеничная		200/5	7,4	8,0	36,5	241
272	Какао с молоком		200	3,2	3,1	13,5	93
1	Хлеб с маслом		40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146
	ИТОГО:		440	13	19,7	64,6	480
2 неделя. Второй завтрак							
	Яблоко		85	0,30	0,330	7,33	35,16
	ИТОГО:		85	0,30	0,330	7,33	35,16



2 неделя. Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
65	Свекольник		200/8	1,6	4,1	10,9	87
128	Котлете рубленая из птицы		70/4	10,5	14,9	10,6	220
164	Каша гречневая рассыпчатая		200/5	11,2	7,0	46,2	296
284	Кисель из концентрата		200	0	0	20	76
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	22,3	103
12	Салат из свежих огурцов		60	0,5	2,7	1,8	33
	ИТОГО:			27,1	29,25	111,8	815



2 неделя Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энерг ет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Сок		200	0	0	22	90
	ИТОГО:		200	0	0	22	90



2 неделя Ужин

		Цена,		Пищевые вещества (гр)	
--	--	-------	--	-----------------------	--

№ рецепта	Наименование блюда	руб.	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	энергет. цен.(Ккал)		
73	Суп молочный с крупой (гречка)		250	5,5	5,2	20,5	150		
268	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,03	9,3	37		
	ИТОГО:		450	5,7	5,23	29,8	187		
	ИТОГО:						1 607		
2 неделя Вторник. Завтрак									
№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)		
				Белки	Жиры	Углеводы			
489	Каша молочная манная		200	5,0	7,8	23,4	184		
272	Какао с молоком		200	3,2	3,1	13,5	93		
1	Бутерброд с повидлом		40	2,4	8,6	14,6	146		
	ИТОГО:		440	10,6	19,5	51,5	423		
2 завтрак									
	Кисломолочный продукт		200		6	5	22		
	ИТОГО:			200	6	5	22		





2 неделя. Обед.

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
56	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,2	2,1	15,1	89
93	Шницель (говядина)		70/7	11,0	15,2	10,9	225
160	Пюре гороховое		150/5	14,6	5,1	33,1	240
277	Компот из свежих плодов		200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	22,3	103
	ИТОГО:		670	31,3	23,05	98,6	725



2 неделя Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Кондитерские изделия (печенье или вафли, или пряники, или крекеры)		33	2,6	3,3	23,3	134
	ИТОГО:						134


2 неделя. Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
215	Ленивые вареники		150/4	22,1	13,5	21,4	298
267	Чай с лимоном и сахаром		200	1,4	1,4	11,2	61
	ИТОГО		350	23,5	14,9	32,6	359
	ИТОГО:						1 663


2 неделя Среда. Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
173	Каша овсяная «Геркулес»		200/5	8,1	9,8	35,60	264
272	Какао с молоком		200	3,2	3,1	13,5	93
1	Хлеб с маслом		40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146
	ИТОГО:		440	93,7	21,5	63,7	503
2 завтрак							
	Яблоко или груша, или банан, или др. 1		85	0,30	0,330	7,33	35,16
	ИТОГО:			0,30	0,330	7,33	35,16



2 неделя Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
53	Борщ с капустой и картофелем		200/8	1,4	4,1	9,4	79
122	Печень по-строгановски		65/40	16,7	12,1	1,9	184
137	Картофельное пюре		150	3,1	4,6	20,1	137
15	Салат из моркови		60	0,7	0,06	3,4	17
284	Кисель		200	0,48	0,00	0,06	0,00
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	22,3	103
	ИТОГО:		725	25,68	21,41	57,16	520



2 неделя Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Кондитерские изделия (печенье или вафли, или пряники, или крекеры)		40	1,20	1,60	28,00	116,24
	Сок		200	0	0	22	90
	ИТОГО:		240	1,20	1,6	50,0	206,24



2 неделя Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
234	Оладьи с молоком сгущенным		70/15	6,4	6,0	35,4	221
267	Чай с сахаром		200	1,4	1,4	11,2	61
	ИТОГО:		270	7,8	7,4	46,6	282
	Итого:						1546,4



2 неделя Четверг. Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
170	Каша ячневая молочная рассыпчатая		200/5	9,3	7,9	45,7	295
272	Какао с молоком		200	3,2	3,1	13,5	93
1	Хлеб с маслом, сыром		40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146
	ИТОГО:		440	14,9	19,6	73,8	534
2 завтрак							
	Яблоко или груша, или банан, или др. 1		85	0,30	0,330	7,33	35,16
	ИТОГО:		85	0,30	0,330	7,33	35,16





2 неделя Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
67	Уха рыбацкая		220/20	15,43	20,09	0,70	0,09
130	Плов из курицы		220	21,0	27,0	35,8	473
24	Салат из свеклы с растительным маслом		60	20,64	11,2	0,72	0,01
277	Компот из свежих плодов		200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб		50	3,3	0,55	22,3	103
	ИТОГО:		750	60,57	58,94	76,72	644,1



2 неделя Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
255	Плюшка новомосковская		70	5,5	4,1	35,8	204
	ИТОГО:		70	5,5	4,1	35,8	204



2 неделя Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
145	Рагу из овощей		200	12,1	14,5	21,1	264
266	Чай с сахаром		200	0,1	0,03	9,1	25
	ИТОГО:		400	12,2	14,53	30,2	289
	ИТОГО:						1 706



2 неделя Пятница. Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
189	Каша молочная Дружба		200/5	6,3	8,1	33,5	232
272	Какао с молоком		200	3,2	3,1	13,5	93
1	Хлеб с маслом		40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146
	Итого:		440	11,9	19,8	61,6	471
2 завтрак							
	Кисломолочный продукт		200	0	6	5	22
	ИТОГО:		200	0	6	5	22



2 неделя Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
54	Рассольник домашний		200/8	1,7	5,3	10,9	99
203	Макароны отварные с маслом		150/5	5,5	4,2	33,3	196
76	Рыба тушеная в томате с овощами		120,0	18,9	9,2	3,8	173
12	Салат из свежих огурцов		60	0,5	2,7	1,8	33
276	Компот из сухофруктов		200	1,0	0,05	27,5	110
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	22,3	103
	ИТОГО:		780	30,9	22	99,6	714



№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Кондитерские изделия (печенье или вафли, или пряники, или крекеры)		33	2,6	3,3	23,3	134
	ИТОГО:		33	2,6	3,3	23,3	134



2 неделя Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
194	Запеканка рисовая с творогом, вареньем		150/15	8,1	5,5	51,0	287
267	Чай с лимоном и сахаром		200	1,4	1,4	11,2	61
	ИТОГО:		350	9,5	6,9	62,2	348
	ИТОГО:						1 689

