

1 неделя. Понедельник. Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
183	Каша молочная манная		200	5,0	7,8	23,4	184
272	Какао с молоком		200	3,2	3,1	13,5	93
4	Бутерброд с повидлом		80 (30/40/10)	2,4	7,5	36,9	222
	ИТОГО:						



1 неделя. Второй завтрак							
	Сок		200	0	0	22	90
	ИТОГО:			10,6	18,4	73,8	589



1 неделя. Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
58	Суп картофельный с крупой (рис)		200	2,1	2,1	15,5	90
126	Фрикадельки из куры		70/5	10,2	12,0	6,0	173
203	Макароны отварные с маслом		150/5	5,5	4,2	33,3	196
120	Оладьи из печени		75	15,1	10,5	10,1	196
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	22,3	103
276	Компот из сухофруктов		200	1,0	0,05	27,5	110
	ИТОГО:			37,2	29,4	114,7	868



1 неделя. Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
249	Ватрушка с творогом		70	8,1	5,1	27,6	191
	Сок		200	0	0	22	90
	ИТОГО:			8,1	5,1	49,6	281



1 неделя. Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен. (Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
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:			5,7	5,23	29,5	187
	ИТОГО:						1925



1 неделя. Вторник. Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
170	Каша молочная ячневая		205	9,3	7,9	45,7	295
272	Какао с молоком		200	3,2	3,1	13,5	93
2	Бутерброд с маслом и сыром		70(50/15/5)	9,7	9,9	30,8	254



1 неделя. Второй завтрак							
	Кисломолочный продукт		200	6	5	22	158
	ИТОГО:			28,2	25,9	112	800



1 неделя. Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
59	Суп с клецками		200	1,3	2,0	8,8	59
102	Тефтели из говядины с рисом		70/30	8,0	11,2	9,1	169
139	Капуста тушеная		150	3,3	4,9	14,1	113
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	22,3	103
277	Компот из Свежих плодов		200	0,2	0,1	17,2	68
	ИТОГО:			16,1	18,75	71,5	512



1 неделя. Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
	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



1 неделя. Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
216	Сырники со сметаной		120/15	22	14,9	24,5	315
268	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,03	9,3	37
	Зефир		50	0,5	0,05	40	160
	Итого			22,7	14,98	73,8	512
	ИТОГО:						1859



1 неделя. Среда. Завтрак

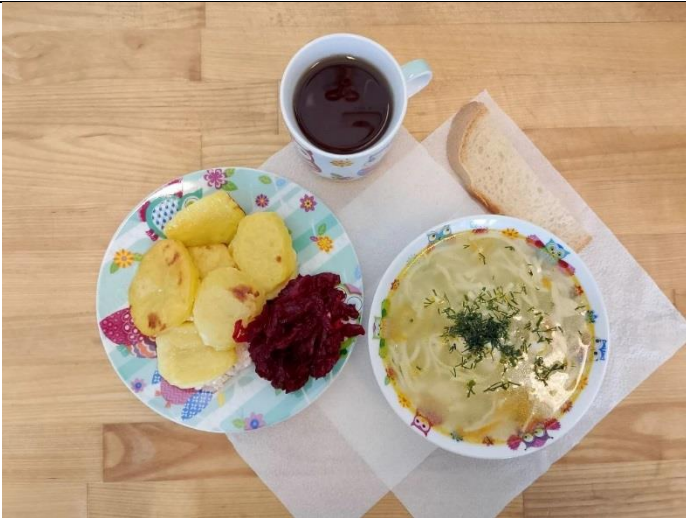
№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
173	Каша овсяная «Геркулес»		200	8,1	9,8	35,60	264
272	Какао с молоком		200	3,2	3,1	13,5	93
1	Хлеб с маслом		40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146



1 неделя. Второй завтрак							
	Сок		200	0	0	22	90
	ИТОГО:			10,6	18,4	73,8	589



1 неделя. Обед							
№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
63	Суп лапша домашняя		200	2,1	3,4	9,3	77
124	Кура отварная		70	17,5	14,7	0,3	203
85	Рыба, запечённая с картофелем		230	20,5	15,6	17,3	293
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	22,3	103
276	Компот из сухофруктов		200	1,0	0,05	27,5	110
16	Салат из свеклы		60	0,8	0,1	4,3	21
	ИТОГО:			45,1	34,36	80,1	803



1 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
	ИТОГО:			1,20	1,60	28,00	116,24



1 неделя. Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
210	Омлет натуральный с зеленым горошком		90,4	8,0	12,2	2,4	151
268	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,03	9,3	37
12	Салат из свежих огурцов		60	0,5	2,7	1,8	33
	ИТОГО			8,7	14,93	13,5	221
	ИТОГО:						1733,24



1 неделя. Четверг. Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
187	Каша молочная пшениная		200/5	7,4	8,8	35,1	250
272	Какао с молоком		200	3,2	3,1	13,5	93
1	Бутерброд с маслом		40 (30/10)	2,4	8,6	14,6	146
	ИТОГО:						



1 неделя, Второй завтраку

	Кисломолочный продукт		200	6	5	22	158
	ИТОГО:			19	25,5	85,2	647



1 неделя. Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
62	Суп крестьянский с крупой		200/8	1,7	4,8	9,9	90
88	Бефстроганов из отварного мяса		70/50	20,5	18,9	3,3	265
168	Каша рисовая рассыпчатая		200/5	4,9	4,7	50,2	268
15	Салат из моркови		60	0,7	0,06	3,4	17
	Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	22,3	103
277	Компот из Свежих плодов		200	0,2	0,1	17,2	68
	ИТОГО:			32,2	29,1	117,5	815



1 неделя. Полдник

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



1 неделя. Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
229	Блины		75,5	5,6	10,5	24,6	217
266	Чай с сахаром		200	0,1	0,03	9,1	25
	Яйцо отварное		55	7,5	7	0,5	75
	ИТОГО:			13,2	17,5	34,2	317
	ИТОГО						1869



1 неделя. Пятница. Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
187	Каша пшеничная		200/5	7,4	8,8	35,1	250
272	Какао с молоком		200	3,2	3,1	13,5	93
4	Бутерброд с повидлом		80 (30/40/10)	2,4	7,5	36,9	222



1 неделя. 2 завтрак							
	Яблоко или груша, или банан, или др.1		85	0,30	0,330	7,33	35,16
	ИТОГО:			13,3	19,73	92,83	600,16



1 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



1 неделя. Полдник

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



1 неделя. Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			энергет. цен.(Ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
214	Запеканка из творога		150/20	27,5	19,8	35,1	431
268	Чай с лимоном и сахаром		200	0,2	0,03	9,3	37
	ИТОГО			27,7	19,83	44,4	468
	ИТОГО:						2 089

