

[illegible]

день	месяц	год
------	-------	-----

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	Энергетическая ценность	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	7,2	10	50,1	321	700	
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	80,00	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	400	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			итого		580	21,92	24,84	89,82	680,73		0
1	1	Обед	закуска	Салат из свежеты "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	7,08	5,41	16,52	139,7	100	
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом	157	15,7	26,2	2,98	312,43	200	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		717	30,58	47,78	81,23	823,03		0
1	1	Итого за день:			1297	52,5	72,62	171,05	1503,76		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	260	23,11	13,8	23,51	303,67	227	
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			сладкое	Кондитерское изделие	35	5,1	4,6	0,3	63	6/н	
			итого		535	32,61	19,1	80,29	623,27		0
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101	

			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели	90	9,18	10,53	7,38	161,1	221	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата "Витошка"	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого								
			Итого за день:		768	20,92	26,424	103,78	764,66		0
1	2				1303	53,53	45,524	184,07	1387,93		0
			Завтрак	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228	
1	3		гор.блюдо	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	25,77	25,77	149,32	404	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н	
			хлеб черн.	Фрукт	100	0,4	0	9,6	40	6/н	
			фрукты								
			итого								
			Кисломолочная пищевая продукция		650	35,08	61,37	123,93	946,64		0
1	3	Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем	100	2,8	2,4	15	92	6/н	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом кури	200	1,22	3,56	8,17	84,3	102	
			напиток	Чай с сахаром	200	18,65	21,2	21,57	362,81	203	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.		20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого								
			Итого за день:		760	30,81	29,36	87,8	763,01		0
1	3				1410	65,89	90,73	211,73	1709,65		0
			Завтрак	Суфле из мяса кур с рисом	100	14,12	21,89	1,14	293,4	204	
1	4		гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого								
			Итого за день:		510	30,96	31,89	86,8	806,3		0

[illegible]

[illegible]

			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	100	2,8	2,4	15	92	б/н	
			Итого		580	28,2	18,801	88,22	582,02		0
2	3	Обед	закуска	Икра овощная	60	1,1	4,3	5,6	65	705	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,81	8,19	18,98	112,5	108	
			2 блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	90	12,71	19,7	1,03	232,36	204	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	406	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Итого		790	30,12	42,04	116,29	910,96		0
2	3	Итого за День:			1370	58,32	60,841	204,51	1492,98		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	260	12,84	21,55	56,52	517,1	212	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Итого		500	17,24	22,25	92,2	689,7		0
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоком и курагой	60	0,5	2,1	5	40	708	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	280	2,09	5,16	15,1	144,42	112	
			2 блюдо	Суфле из печени с рисом	120	28,56	9	5,76	223,2	222	
			гарнир	Картофель в молоке	180	3,6	7,38	29,16	199,8	302	
			напиток	Напиток из кураги	200	0,01	0	24,2	93	407	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н	
			Хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н	
			Итого		880	38,96	24,34	99,9	815,02		0
2	4	Итого за День:			1380	56,2	46,59	192,1	1504,72		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	110	15	21,4	15,5	316	213	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	300	

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			фрукты	Фрукт или сок (порционно)	100	0,4	0	9,6	40	6/н	
			итого		600	26,1	32,35	91,28	774,1		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	60	3,24	8,52	4,51	80	707	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	228	1,4	4,5	6,8	94,6	101	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	110	11,3	9,3	8,2	162	214	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,7	7,8	42,6	279	301	
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		788	28,85	30,82	106,99	823,2		0
2	5	Итого за день:			1388	54,95	63,17	198,27	1597,3		0
3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	257	7,38	10,66	41,06	290,52	501	
			гор.напиток	Чай сахаром	200	0,27	0,059	15,26	59,49	415	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,88	9,94	20,74	207,43	800	
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803	
			итого		577	22,27	25,559	86,94	674,74		0
3	1	Обед	напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	40	6/н	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,3	10,3	88,89	109	
			2 блюдо	Суп-лапша с рисом	90	14,25	9,6	13,72	199,5	215	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,7	5,9	24	166	309	
			напиток	Напиток каркаде	200	0,1	0	24,2	93	409	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого		900	33,11	34,99	106,27	762,29		0

3	1	Итого за день:		1477	55,38	60,549	193,21	1437,03		0
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			напиток	Сок натуральный (порционно)	200	6,25	14,09	2,29	40	6/н
			Итого		710	33,15	48,99	85,17	740,72	0
3	2	Обед	закуска	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	103	709
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,32	4,88	15,04	141,6	114
			2 блюдо	Бигус (капуста тушеная с мясом)	200	2,85	9,3	7,95	201	223
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	6/н
			Итого		830	18,84	30,67	92,33	760,85	0
3	2	Итого за день:		1540	51,99	79,66	177,5	1501,57		0
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Зразы "Верх-Исетские" + Соус сметанный	120	26,59	19,97	8	318,33	217/600
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	301
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н
			Итого		510	39,69	28,521	86,35	738,78	0
3	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	700
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом Цыплят	228	1,4	4,1	9,4	100,4	110
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом кури	210	14,14	23,27	26,33	391,17	203
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	6/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н

[illegible]

			Хлеб черн.		Хлеб ржаной		20	1,66	0,3	9,6	54,3	6/н	
			итого										
3	5	Итого за день:					1290	60,005	57,899	188,67	1510,08		0