

29	1	2024
день	месяц	год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	день	месяц	год	№ рецептуры	Цена
							Жиры	Угледов ы	Калорийн ость		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫ	200	12	16	6	219	214	20
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)	180			10	39	349	2
			хлеб	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	40/20	3	17	20	245		10
			фрукты	ЯБЛОКО	100			10	47		5
			закуска								
			итого		480	15	33	46	550		37
1	1	Обед	закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2	9	8	119		5
			1 блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9	3	11	110	87	17
			2 блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ/ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	18	18	60	469	205/259	25
			гарнир								
			напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180			12	48		1,4
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		12	55		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21	102		1,16
			сок								
			закуска								
			итого		880	34	30	124	903		50,76
1	1	Итого за день:			1360	49	63	170	1453		87,76
1	2	Завтрак	гор.блюдо	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	280	5	15	27	245	335/312	68,35
			гор.напиток	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	180			14	59		2,65
			хлеб	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	40/20/20	8	22	20	311		10
			фрукты								
			итого		460	13	37	61	615		81
1	2	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1	5	3	61		32
			1 блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	10	11	17	166	95	33,78
			2 блюдо	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	280	16	23	48	466	304	28,54
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			14	56	375	9,32
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21	102		1,16
			фрукты								
			итого		880	32	39	113	898		106
1	2	Итого за день:			1340	45	76	174	1513		187
1	3	Завтрак	гор.блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ/КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	280	10	16	60	421	205/314	56
			гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	180			12	48		1,4
			хлеб	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/40	3		49	209		12,5
			фрукты	ЯБЛОКО	100			10	47		15,5
			итого		560	13	16	131	725		85,4
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	11	13	22	244	62	32,7
			2 блюдо	КАША ПЕРЛОВАЯ /ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	280	23	31	51	572	323/372	47,65
			гарнир								
			напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180			34	34	393	1,5
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21	102		1,16
			итого		780	39	44	138	999		84,21
1	3	Итого за день:			1340	52	60	269	1724		169,61
1	4	Завтрак	гор.блюдо	РИС ОТВАРНОЙ/РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	280	15	13	42	344	325/231	47
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2	2	13	79	382	11,06
			хлеб	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/20/20	8	22	20	311		10
			фрукты								
			сок								
			итого		460	25	37	75	734		68,06
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	СУП С КУРИЦЕЙ И ВЕРМИШЕЛЮ	250	7	8	8	172	100	28,8
			2 блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ/ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	9	12	8	168	323/259	40
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(СМЕСЬ)	180			12	47	349	3,8
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,16
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50			21	102		1,16

			итого		780	18	20	59	536		74,92
1	4		Итого за день:		1240	43	57	134	1270		142,98
1	5	Завтрак	гор.блюдо	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	280	64	34	361	456	276	48,5
			закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	2	5	10	91	41	7,9
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			14	56		9,32
			хлеб	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/40	3		46	201		12,5
			фрукты								
			закуска								
			итого		560	69	39	431	804		78,22
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	10	15	24	270	91	39
			2 блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ/ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	280	1	7	3	361	205/312	34
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(СМЕСЬ)	180			14	56	349	3,87
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21			1,16
			итого		780	16	22	72	734		79,23
1	5		Итого за день:		1340	85	61	503	1538		157,45
2	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8	9	28	228	189	19,2
			закуска	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1	5	8	81		7,9
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(СМЕСЬ)	180			10	39		3,8
			хлеб	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	40/20/20	7	22	20	309		15,97
			фрукты								
			сок								
			итого		480	16	36	66	657		46,87
2	1	Обед	закуска	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2	9	8	119		17,14
				ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8	11	15	196	83	31
			1 блюдо								
			2 блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ/ КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	280	10	17	61	428	205/272	56
			гарнир								
			напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180			8,3	34		2,1
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	2		21	102		1,85
			итого		880	24	37	123,3	926		109,29
2	1		Итого за день:		1360	40	73	189,3	1583		156,16
2	2	Завтрак	гор.блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ/ ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	14	18	53	373	323/259	60
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180			14	433	372	3,87
			хлеб	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	40/20	3	17	20	245		15,57
			фрукты	ЯБЛОКО	100			10	47		15,6
			закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	2	5	10	91	41	7,9
			итого		660	19	40	107	1189		102,94
2	2	Обед	закуска	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1	3	6	55	41	4,45
			1 блюдо	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	10	11	17	206	99	26,8
			2 блюдо	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	280	24	26	32	456	276	48,5
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(СМЕСЬ)	180			10	39		3,87
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21	102		1,87
			итого		840	40	40	96	905		86,69
2	2		Итого за день:		1500	59	80	203	2094		189,63
2	3	Завтрак	гор.блюдо	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	32	32	26	437	237	41,5
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2	2	13	79	397	11,06
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	11	10	20	215		15,97
			фрукты	ЯБЛОКО	100			10	47		15,6
			итого		280	45	44	69	778		84,13
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	9	13	19	225	56	32,7
			2 блюдо	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/ГРУДКА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	280	5	13	27	243	335/312	57
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(СМЕСЬ)	180			10	39	349	3,87
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	2		10	47		1,87
			итого		780	18	26	76	601		96,64
2	3		Итого за день:		1060	63	70	145	1379		180,77
2	4	Завтрак	гор.блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ/ ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	18	18	59	469	205/259	45

			гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2	2	10	69	395	8,21
			хлеб	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	40/20/20	8	22	20	311		21
			фрукты								
			закуска								
			сок								
2	4	Обед	итого		460	28	42	89	849		74,21
			закуска	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	100	1		2	13		8
			1 блюдо	СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ	250	9	12	8	219	92	28,8
			2 блюдо	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ/КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	35	26	51	578	414/272	55
			гарнир								
			напиток	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	180			14	59		2,65
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		12	55		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21			1,16
				итого		880	50	38	108	924	
2	4	Итого за день:		1340	78	80	197	1773		171,02	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	7	10	28	225	190	27,5
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180			8	36		2,1
			хлеб	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	40/20	3	17	20	245		15
			фрукты								
			закуска								
			итого	ЙОГУРТ	110	2	2	3	53		46,8
	итого	490	12	29	59	559		91,4			
2	5	Обед	закуска	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1	5	3	61		20
			1 блюдо	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	35	12	19	216	91	30,5
			2 блюдо	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ/РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	280	19	15	30	331	333/230	30,6
			гарнир								
			напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			14	56	375	9,32
			хлеб бел.	ПШЕНИЧНЫЙ	20	2		10	47		1,2
			хлеб черн.	РЖАНОЙ	50	3		21	102		1,16
				итого	880	60	32	97	813		92,78
2	5	Итого за день:		1370	72	61	156	1372		184,18	
Среднее значение за период:					1325	58,6	68,1	214,03	1569,9		162,656