

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая	200	5,23	7,8	18,75	166,78	97	24,54
				сыр	20	4,64	5,5		72,9	42	14
			гор.напиток	какао	200	6,2	6,2	25,34	181,96	6	15,3
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,46	19,76	91,96		3
			фрукты								
				вафли	60						15
			итого		520	18,41	19,96	63,85	513,6		71,84
1	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			520	18,41	19,96	63,85	513,6		71,84
1	2	Завтрак	гор.блюдо	макаронны	150	5,9	8,11	31,29	223,76	46	7,95
				котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	62	42
			гор.напиток	компот	200	0,31	1	24,37	96,76	20	5
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты	яблоко	120	0,4	0,4	8,8	47		26,4
				нарезка огурец свежий	80	1	0	1	7,98	140	10
			итого		670	31,65	16,18	90,39	632,73		94,35
1	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			670	31,65	16,18	90,39	632,73		94,35
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная	250	10,38	8,88	39,84	276,28	104	29,4
				бутерброд с сыром	43	43	6	11	185,7	4	10,45
			гор.напиток	какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	6	15,3
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты	мандарин	100	0,4	0,4	8,6	47		30
			итого		633	62,32	21,92	104,54	782,12		88,15
1	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			633	62,32	21,92	104,54	782,12		88,15
1	4	Завтрак	гор.блюдо	каша манная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34	23,76
				яйцо отварное	40	1,9	4,87	10,5	114,9	17	13
			гор.напиток	кисель	200	0,7	0,4	23,04	111,6	369	10
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты								
				булочка сдобная	60	5	6	28	197,16	31	13
				сок вишневый	200						30
			итого		740	15,8	21,66	108,1	737		92,76
1	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			740	15,8	21,66	108,1	737		92,76
1	5	Завтрак	гор.блюдо	суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	38	36,2
				йогурт	100	7	6	8	121	22	35
			гор.напиток	чай с лимоном	200	12	3,1	14	53,06	117	7
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты								
				салат из помидор и лука	80	0,88	4,86	2,99	59,28	23	21
			итого		670	24,43	16,84	60,85	511,1		102,2
1	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			670	24,43	16,84	60,85	511,1		102,2
1	6	Завтрак	гор.блюдо	гречка	150	6,9	4,1	39,84	191,86	302	11,2
				тефтели	70	8,85	6,64	4,53	118,11	74	42
			гор.напиток	кисель	200	7	4	23,04	111,6	369	8,9
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты								
				салат витаминный	80	1	3	5	32	38	14,9
			итого		540	26,09	18,18	92,17	545,53		80
1	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	6	Итого за день:			540	26,09	18,18	92,17	545,53		80
1	7	Завтрак	гор.блюдо	суп овощной	250	2,92	6,58	5,2	132	99	44,2
			гор.напиток	компот	200	0,31	1	24,37	96,48	14	5,24
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты	яблоко	120	0,4	0,4	8,8	42		24,2
				винегрет	80	0,82	3,74	5,06	91,6	45	20,75
			итого		690	6,79	12,16	63,19	454,04		97,39
1	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	7	Итого за день:			690	6,79	12,16	63,19	454,04		97,39
2	1	Завтрак	гор.блюдо	суп рыбный	250	5,68	4,72	9,37	123,8	87	42
			гор.напиток	кисель	200	7,7	7,7	17,9	69	20	9
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты	киви	50	0,4	0,4	8,8	47		17,5
				салат из свежих овощей	80	0,87	0,82	2,91	36,26	52	20
			итого		620	16,99	14,08	58,74	368,02		91,5
2	1	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			620	16,99	14,08	58,74	368,02		91,5
2	2	Завтрак	гор.блюдо	овощное рагу	230	14,56	13,72	32,8	317,5	289	48
				помидор нарезка	80	0,6	0	1,33	7,98	140	23,2
			гор.напиток	напиток из свежих яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,37	16	10,4
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты	банан	110	0,4	0,4	8,8	47		20
			итого		660	25,66	22,32	80,55	533,81		104,6
2	2	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			660	25,66	22,32	80,55	533,81		104,6
2	3	Завтрак	гор.блюдо	борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	28	25
				салат из свежих овощей	60	1,4	1	2,18	32,51	23	26
			гор.напиток	чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	10	10
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты	груша	130	0,15	0,4	8,3	47		39
				йогурт	100	7,2	5,76	7,56	126		37
			итого		780	15,76	12,69	65,83	477,23		140
2	3	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			780	15,76	12,69	65,83	477,23		140
2	4	Завтрак	гор.блюдо	плов с птицей	230	0,45	5,85	26,88	195,15	70	46
				салат с белокачанной капустой	60	0,85	3,05	4,19	51,54	45	14
			гор.напиток	кисель	200	7,7	7,7	17	69	20	14
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты								
				сок	200						30
			итого		730	11,34	17,04	67,83	407,65		107
2	4	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			730	11,34	17,04	67,83	407,65		107
2	5	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	209,7	304	12,4
				тефтеля	130	11	4,9	11,3	171	279	43,2
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты								
				нарезка овощная	80	0,87	4,86	2,91	56,26	20	10
				сок	200	1	0	22	86		24
			итого		600	18,88	15,62	92,54	614,92		92,6
2	5	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			600	18,88	15,62	92,54	614,92		92,6
2	6	Завтрак	гор.блюдо	каша дружба	250	9,5	13,25	36,48	367,5	175	38,36
				сыр творожный	100	5,9	9,2	5,8	115		47
			гор.напиток	цикорий	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45	13,59
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты	яблоко	110	0,4	0,4	8,8	47		24,2
			итого		700	22,94	28,09	95,76	781,02		126,15
2	6	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Итого за день:			700	22,94	28,09	95,76	781,02		126,15
2	7	Завтрак	гор.блюдо	жаркое по домашнему с курицей	230	19,02	17,23	20,05	322,6	45	42,12
				нарезка огурец свежий	80	0,6	0	1,38	7,98	40	10
			гор.напиток	чай с лимоном	200	12	3,1	14	53,06	8	4
			хлеб	хлеб пшеничный	40	2,34	0,44	19,76	91,96		3
			фрукты	апельсин	120	0,15	0,4	8,3	47		33,6
			итого		670	34,11	21,17	63,49	522,6		92,72
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7	Ужин 2	кисломол.								

			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	7		Итого за день:		670	34,11	21,17	63,49	522,6		92,72
			Среднее значение за период:		658,7857	23,655	18,422	79,130714	562,955		98,66143