
















Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту р	Цена
Неделя 1 День 1	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000		71/2005	<b>60,4</b>
Завтрак	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 330/2005	<b>45,84</b>
	Рис отварной	180	4,601	6,521	48,057	269,325		304/2005	<b>14,4</b>
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	<b>3,00</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		888-001- 2021	<b>6,12</b>
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	<b>5</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>592</b>		<b>0</b>	<b>140</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		Визуализация блюд	№ Рецепту
Неделя 1 День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшеничной с яблоками	250	9,775	10,000	48,113	323,440		261/1994	<b>38</b>
Завтрак	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	<b>15,09</b>
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		14/2005	<b>11,40</b>
	Йогурт питьевой	200	8,200	3,000	11,800	114,000		ГОСТ 31981-13	<b>25,6</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	<b>2,88</b>
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	<b>42</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>74</b>	<b>656</b>		<b>0</b>	<b>140</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 3	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		14/2005	<b>11,40</b>
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	223/2005		<b>90,20</b>	
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	ГОСТ 31688-12		<b>8,00</b>	
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	376/2005		<b>3,00</b>	
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	ГОСТ 27842-88		<b>4,75</b>	
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	ГОСТ 26984-86		<b>2,88</b>	
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	ГОСТ 57976-17		<b>8,00</b>	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>44</b>	<b>29</b>	<b>71</b>	<b>734</b>		<b>0</b>	<b>128</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 4	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000		71/2005	<b>60,4</b>
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	<b>37,6</b>
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242		128/2005	<b>31,68</b>
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	<b>3,00</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	<b>2,88</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>329</b>		<b>0</b>	<b>140</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена







Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000		ГОСТ 2654-17	<b>22,70</b>
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	<b>47,10</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828		171/2005	<b>16,02</b>
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	<b>19,40</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		ТУ47061 888-001- 2021	<b>6,12</b>
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	<b>24,00</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>95</b>	<b>728</b>		<b>0</b>	<b>140</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, мг</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Калорийн ость, ккал</b>	<b>Визуализация блюд</b>	<b>№ Рецепту</b>	<b>Цена</b>
Неделя 1 День 6	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831		ГОСТ 31713-12	<b>24,10</b>

Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		265/2005	<b>83,20</b>
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200		379/2005	<b>12,00</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	<b>2,88</b>
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	<b>13,00</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>80</b>	<b>640</b>		<b>0</b>	<b>140</b>
<b>Итого в среднем за 1-ю неделю:</b>		<b>708</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>76</b>	<b>613</b>		<b>0</b>	<b>138</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, мг</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Визуализация блюд</b>	<b>№ Рецепты</b>	<b>Цена</b>

Неделя 2 День 1	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000		ГОСТ 2654-17	<b>22,7</b>
Завтрак	Тефтели из говядины	60/40	13,476	15,305	13,15	244,599		279/2005	<b>40,86</b>
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005	<b>8,28</b>
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	<b>3</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	<b>2,88</b>
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	<b>58</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>94</b>	<b>713</b>		<b>0</b>	<b>140</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, мг</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Визуализация блюд</b>	<b>№ Рецепты</b>	<b>Цена</b>
Неделя 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	250	7,581	4,083	42,228	236,925		175/2005	<b>22</b>
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100		14/2005	<b>7,6</b>




	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	<b>15,09</b>
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000		ГОСТ 32920-14	<b>21,2</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	<b>2,88</b>
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	<b>37</b>
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		ГОСТ 31981-13	<b>29</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>750</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>568</b>		<b>0</b>	<b>140</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, мг</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Визуализация блюд</b>	<b>№ Рецепты</b>	<b>Цена</b>

Неделя 2 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	<b>15,09</b>
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880		223/2005	<b>90,20</b>
	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100		14/2005	<b>7,6</b>
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000		ГОСТ 31688-12	<b>8,00</b>
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	<b>3,00</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		ТУ47061 888-001-2021	<b>6,12</b>
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	<b>5,00</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>47</b>	<b>30</b>	<b>71</b>	<b>757</b>		<b>0</b>	<b>140</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, мг</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Визуализация блюд</b>	<b>№ Рецепту</b>	<b>Цена</b>
Неделя 2 День 4	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831		ГОСТ 31713-12	<b>24,10</b>

Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	<b>37,6</b>
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242		128/2005	<b>31,68</b>
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200		349/2005	<b>6,00</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		ТУ47061 888-001- 2021	<b>6,12</b>
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	<b>30,00</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>66</b>	<b>442</b>		<b>0</b>	<b>140</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, мг</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Визуализация блюд</b>	<b>№ Рецепты</b>	<b>Цена</b>



Неделя 2 День 5	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,743	9,459	7,409	134,914		50/2005	<b>30,70</b>
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	<b>47,1</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828		171/2005	<b>16,02</b>
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	<b>19,4</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	<b>2,88</b>
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	<b>19</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>95</b>	<b>743</b>		<b>0</b>	<b>140</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, мг</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Калорийн ость, ккал</b>	<b>Визуализация блюд</b>	<b>№ Рецепту</b>	<b>Цена</b>
Неделя 2 День 6	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000		ГОСТ 2654-17	<b>22,7</b>
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692		243/2005 528/1994	<b>37,85</b>

	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005	<b>8,28</b>
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	<b>19,4</b>
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	<b>4,75</b>
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	<b>2,88</b>
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	<b>44</b>
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>94</b>	<b>624</b>		<b>0</b>	<b>140</b>
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, мг</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>0</b>	<b>№ Рецепты</b>	<b>Цена</b>
	<b>Итого в среднем за 2-ю неделю:</b>	<b>736</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>83</b>	<b>641</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>140</b>
	<b>Итого в среднем за 2 недели:</b>	<b>722</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>80</b>	<b>627</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>139</b>