


























Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация блюд	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400		ГОСТ 2654-17	13,62
Завтрак	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599		279/2005	40,86
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,90
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92






	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	70,00
	Итого завтрак:	666	21	23	82	623	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 2	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (вермешель)	200	4,672	3,868	17,298	123,444		120/2005	16,80
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		14/2005	11,40
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40

	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	72,00
	Итого завтрак:	586	13	24	55	487	5	0	140






Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
Завтрак	Лапшевник с творогом (макароны, творог запеченные)	200	20,642	7,789	44,239	332,320		278/1994	40,00
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		14/2005	11,40
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92







	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	20,00
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		ГОСТ 31981-13	29,00
	Итого завтрак:	681	29	25	88	707	15	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 4	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400		71/2005	40,62
Завтрак	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 330/2005	45,84
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438		304/2005	12,00






	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ470618 88-001- 2021	4,08
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	31,00
	Итого завтрак:	666	17	19	76	544	10	0	140





Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400		ГОСТ 2654-17	13,62
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692		243/20055 28/1994	37,85
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,90
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42






	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	56,89
	Итого завтрак:	666	18	26	83	533	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 6	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600		71/2005	36,24
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	37,60
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535		128/2005	26,40

	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	15,00
	Итого завтрак:	666	9	15	63	428	5	0	140
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	655	18	22	75	554	8	0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 1	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789		21/2005	13,80
Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		265/2005	83,20
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200		379/2005	12,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	26,00






	Итого завтрак:	616	24	28	80	665	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 2	Суп молочный с крупой рисовой	200	3,752	3,780	15,696	112,516		121/2005	17,00
Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100		14/2005	7,60
	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000		ГОСТ 32920-14	21,20
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42







	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	45,00
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		ГОСТ 31981-13	29,00
	Итого завтрак:	676	13	18	54	439	15	0	140






Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	12,070	7,712	57,732	350,020		188/2005	29,40
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000		ГОСТ 31688-12	8,00
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42

	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ470618 88-001- 2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	61,00
	Итого завтрак:	591	18	13	108	631	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 4	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400		ГОСТ 2654- 17	13,62
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/20055 28/1994	47,10
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357		171/2005	13,35

	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ470618 88-001- 2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	55,00
	Итого завтрак:	666	19	24	73	582	5	0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 5	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544		27/2005	36,00
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692		243/20055 28/1994	37,85
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,90
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42

	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	35,00
	Итого завтрак:	666	17	24	81	510	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 6	Огурец консервированный	60	0,289	0,036	0,614	4,698		ГОСТ 31713-12	14,46
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	37,60
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535		128/2005	26,40

	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200		349/2005	6,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ470618 88-001- 2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	48,00
	Итого завтрак:	666	5	12	59	404	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецептур	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	647	16	20	76	539	7	0	140
	Итого в среднем за 2 недели:	651	17	21	75	546	7	0	140