

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	227/18
				масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	69/18
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	462/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		630	12,69	19,01	115,66	626,2	
1	1	Обед	закуска	огурец свежий порционный	60			1,92	7,68	
			1 блюдо	суп картофельный с рыбными консервами	260	7,1	9,5	18,5	169	124/18
			2 блюдо	плов из мяса свинины	200	15,6	30,8	14,4	502	330/18
			гарнир							
			напиток	напиток Витошка	200	0	0	19	80	
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	мандарин	140	1,2		10,3	50	
			итого		920	28,64	40,78	150,52	1015,68	
1	1	Итого за день:			1550	41,33	59,79	266,18	1641,88	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная жидкая	200	6,4	8,2	25,6	202	232/18
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		635	13,38	16,41	92,7	486	
1	2	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8	
				суп-пюре картофельный с гренками (20г)	270	9,1	6,4	43,7	269	132,143/18
			1 блюдо							
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	12,2	20	0	233	327/18
			гарнир	каша гречневая вязкая	180	10,53	7,92	46,62	300	202/18

			напиток	компот из сушеных плодов с витамином С	200	0,6	0,1	20,1	84	494/18
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,4	16,9	69	
			итого		1020	38,37	35,3	215,62	1170	
1	2	Итого за день:			1655	51,75	51,71	308,32	1656	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет с морковью	200	20	33,4	7,4	398	348/04
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	87	460/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		635	27,18	41,71	74,6	706	
1	3	Обед	закуска	огурец свежий порционный	60			1,92	7,68	
			1 блюдо	рассольник Ленинградский со сметаной	255	3,13	5,5	20,3	145,2	100/18
			2 блюдо	котлета из птицы с томатным соусом	100	15,4	9,6	8,9	183	372/04
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	8,91	0,8	37,98	304,83	256/18
			напиток	Кисель Витошка	200	0	0	15	60	
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,4	16,9	69	
			итого		1005	32,78	16,78	187,4	976,71	
1	3	Итого за день:			1640	59,96	58,49	262	1682,71	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с повидлом	200	33	21,2	31,4	428	306/04
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	58	457/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		635	38,78	28,31	96,4	707	
1	4	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8	
			1 блюдо	суп гороховый с картофелем	250	15,03	11,25	16,78	228	128/18
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	298,420/18
			гарнир	рис отварной	180	4,5	6,48	46,62	262,8	385/18

			напиток	компот из сушеных плодов с витамином С	200	0,6	0,1	20,1	84	494/18
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,4	16,9	69	
			итого		1000	36,67	24,11	194,3	973,8	
1	4	Итого за день:			1635	75,45	52,42	290,7	1680,8	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная жидкая	200	6	6,8	28,6	200	233/18
				масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	69/18
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		630	8,99	15,41	91,96	490,2	
1	5	Обед	закуска	огурец свежий порционный	60			1,92	7,68	
			1 блюдо	борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	255	11,65	14,69	8,1	203,2	95/18
			2 блюдо	биточек свиной с томатным соусом	100	19,2	20,4	11,5	255,6	339/18
			гарнир	пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	196	377/18
			напиток	кисель Витошка	200	0	0	15	60	484/18
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	апельсин	250	2,3		20,1	98	
			итого		1105	41,67	42,77	154	1027,48	
1	5	Итого за день:			1735	50,66	58,18	245,96	1517,68	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	227/18
				масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	69/18
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	462/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		630	12,69	19,01	115,66	626,2	
1	6	Обед	закуска	огурец свежий порционный	60			1,92	7,68	
			1 блюдо	суп картофельный с рыбными консервами	260	7,1	9,5	18,5	169	124/18
			2 блюдо	плов из мяса свинины	200	15,6	30,8	14,4	502	330/18
			гарнир							

			напиток	напиток Витошка	200	0	0	19	80	
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	мандарин	140	1,2		10,3	50	
			итого		920	28,64	40,78	150,52	1015,68	
1	6	Итого за день:			1550	41,33	59,79	266,18	1641,88	
1	7	Завтрак	гор.блюдо	каша геркулесовая молочная жидкая	200	6,4	8,2	25,6	202	232/18
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		635	13,38	16,41	92,7	486	
1	7	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8	
			1 блюдо	суп-пюре картофельный с гренками (20г)	270	9,1	6,4	43,7	269	132,143/18
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	12,2	20	0	233	327/18
			гарнир	каша гречневая вязкая	180	10,53	7,92	46,62	300	202/18
			напиток	компот из сушеных плодов с витамином С	200	0,6	0,1	20,1	84	494/18
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,4	16,9	69	
			итого		1020	38,37	35,3	215,62	1170	
1	7	Итого за день:			1655	51,75	51,71	308,32	1656	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша Дружба молочная жидкая	200	6,2	10	26,8	209	234/18
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	58	457/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		635	11,98	17,11	91,8	488	
2	1	Обед	закуска	огурец свежий порционный	60			1,92	7,68	
			1 блюдо	рассольник Ленинградский со сметаной	255	3,13	5,5	20,3	145,2	100/18
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	12,2	20	0	233	327/18
			гарнир	каша гречневая вязкая	180	10,53	7,92	46,62	300	202/18

			напиток	напиток Витошка	200	0	0	19	80	
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,4	16,9	69	
			итого		1005	31,2	34,3	191,14	1041,88	
2	1	Итого за день:			1640	43,18	51,41	282,94	1529,88	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная жидкая	200	6	6,8	28,6	200	233/18
				масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	69/18
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	87	460/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		630	9,19	15,51	92,06	514,2	
2	2	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8	
			1 блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,3	23,6	180	132,143/18
			2 блюдо	биточек свиной с томатным соусом	100	19,2	20,4	11,5	255,6	339/18
			гарнир	пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	196	377/18
			напиток	компот из сушеных плодов с витамином С	200	0,6	0,1	20,1	84	494/18
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	мандарин	140	1,2		10,3	50	
			итого		990	37,32	34,48	164,78	980,6	
2	2	Итого за день:			1620	46,51	49,99	256,84	1494,8	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет с морковью	200	20	33,4	7,4	398	
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18
			гор.напиток	кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		635	26,98	41,61	74,5	682	
2	3	Обед	закуска	огурец свежий порционный	60			1,92	7,68	
			1 блюдо	борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	255	11,65	14,69	8,1	203,2	95/18
			2 блюдо	куриное филе отварное с томатным соусом	125	18,4	16,8	2,4	234	366, 408
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	8,91	0,8	37,98	304,83	256/18

			напиток	напиток Витошка	200	0	0	19	80	
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,4	16,9	69	
			итого		1030	44,3	33,17	172,7	1105,71	
2	3	Итого за день:			1665	71,28	74,78	247,2	1787,71	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с повидлом	200	33	21,2	31,4	428	306/04
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	58	457/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		635	38,78	28,31	96,4	707	
2	4	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8	
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	255	2,13	5,3	10,2	98,2	104/18
			2 блюдо	биточки рыбные с соусом	100	12,9	8	14	140	307/18
			гарнир	рис отварной	180	4,5	6,48	46,62	262,8	385/18
			напиток	напиток Витошка	200	0	0	19	80	
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	апельсин	250	2,3		20,1	98	
			итого		1105	27,17	20,26	198,22	894	
2	4	Итого за день:			1740	65,95	48,57	294,62	1601	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рисовая молочная жидкая	200	5,6	6,8	32,6	214	234/18
				масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	69/18
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	462/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		630	12,09	19,21	117,06	631,2	
2	5	Обед	закуска	огурец свежий порционный	60			1,92	7,68	
			1 блюдо	суп с макаронными изд-ми и картофелем	250	13,1	12,7	17,2	233,6	116/18
			2 блюдо	печень говяжья по-строгановски	92	18	17,7	8,2	203	356,408/18
			гарнир	пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	196	377/18

			напиток	компот из сушеных плодов с витамином С	200	0,6	0,1	20,1	84	494/18
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,4	16,9	69	
			итого		992	40,82	38,58	161,7	1000,28	
2	5	Итого за день:			1622	52,91	57,79	278,76	1631,48	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	каша Дружба молочная жидкая	200	6,2	10	26,8	209	234/18
				сыр твердый 45% порционный	15	4	6,85	3,9	60	75/18
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	58	457/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		635	11,98	17,11	91,8	488	
2	6	Обед	закуска	огурец свежий порционный	60			1,92	7,68	
			1 блюдо	рассольник Ленинградский со сметаной	255	3,13	5,5	20,3	145,2	100/18
			2 блюдо	гуляш из свинины	100	12,2	20	0	233	327/18
			гарнир	каша гречневая вязкая	180	10,53	7,92	46,62	300	202/18
			напиток	напиток Витошка	200	0	0	19	80	
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	яблоко	150	0,6	0,4	16,9	69	
			итого		1005	31,2	34,3	191,14	1041,88	
2	6	Итого за день:			1640	43,18	51,41	282,94	1529,88	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	каша пшенная молочная жидкая	200	6	6,8	28,6	200	233/18
				масло сливочное порционное	10	0,01	7,25	0,16	66,2	69/18
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	87	460/18
			хлеб	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	20	1,58	0,16	28,8	69	
			фрукты	сок фруктовый	200	0	0	23	92	
			итого		630	9,19	15,51	92,06	514,2	
2	7	Обед	закуска	помидор свежий порционный	60	0,6		1,9	8	
			1 блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,3	23,6	180	132,143/18
			2 блюдо	биточек свиной с томатным соусом	100	19,2	20,4	11,5	255,6	339/18
			гарнир	пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	196	377/18

			напиток	компот из сушеных плодов с витамином С	200	0,6	0,1	20,1	84	494/18
			хлеб бел.	пшеничный, обогащенный в.м.д.Валитек	60	4,74	0,48	86,4	207	
			фрукты	мандарин	140	1,2		10,3	50	
			итого		990	37,32	34,48	164,78	980,6	
2	7		Итого за день:		1620	46,51	49,99	256,84	1494,8	
			Суммарное значение за период:		22967	741,75	776,03	3847,8	22546,5	
			Среднее значение за период		1640,50	52,98	55,43	274,84	1610,46	