



День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-10/22	30	
		гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3н/22	7	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.	4	
			Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.	2	
		итого			410	20,57	24,64	25,13	415,7		43
1	Обед	булочное	кондитерское изделие (печенье)	25	1,75	1,4	22,5	74,9	пром.	10	
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (на бульоне)	200	4,62	5,62	5,72	92,2	54-1с/22	26	
		2 блюдо	Пельмени отварные (говядина)	155	11,33	21,38	19,25	314,74	392/17	70	
		напиток	кисель витаминизированный вишошка	180	0	0	21,6	85,5	648/04	12	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2	
		итого			640	27,79	36,25	88,47	759,19		126
		Итого за день:			1050	48,36	60,89	113,6	1174,89		169
2	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6	54-22к/22	30	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3	685/04	5	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.	4	
			Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.	2	
		итого			460	14,57	14,14	53,83	408,2		41
2	Обед	фрукт	фрукт свежий	100	1,13	6,15	6,29	85,75	пром.	20	
		1 блюдо	Рассольник Домашний (сметана, бульон)	200	4,58	6,18	11,56	119,92	347с/22	28	
		2 блюдо	Печень говяжья по строгановски	90	7,25	1,87	6,617	72,27	365/21	46	
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	46,19	200,22	442/82	11	
		напиток	Компот из кураги	180	0,7	0,04	24,86	96	638/04	15	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2	
		итого			800	29,15	22,69	114,917	766,01		128
Итого за день:			1260	43,72	36,83	168,747	1174,21		169		
3	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92	54-17к	28	
		гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,3	17,44	85	1011/82	9	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.	4	
			Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.	2	
		итого			460	14,96	12,76	48,49	377,22		43
3	Обед	закуска	винегрет овощной	60	0,55	0,1	1,9	10	67/17	28	
		1 блюдо	Суп картофельный с горохом (бульон куриный)	200	6,68	4,6	16,28	133,14	347с/22	16	
		2 блюдо	плов из птицы	200	6,8	13,17	21,16	225,08	291/17	66	
		напиток	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04	8	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2	
		итого			720	24,16	25,72	74,18	618,13		126
		Итого за день:			1180	39,12	38,48	122,67	995,35		169
4	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,37	12,62	47	343,62	54-24к/22	30	
		гор.напиток	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	347с/22	10	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.	4	
			Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.	2	
		итого			510	22,54	22,86	74,73	606,32		46
4	Обед	закуска	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	43	пром.	20	
		1 блюдо	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17с/22	23	
		2 блюдо	Котлета "Пермская" (говядина)	90	9,35	6,99	10,8	143,51	341/21	51	
		гарнир	Соус красный	50	1	1,3	3,09	28,15	422/21	13	
		гарнир	капуста тушеная	150	3,15	4,25	38,94	206,61	321/17	13	
		напиток	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	93	632/04	8	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2	
итого			870	25,81	24,71	113,91	777,32		123		
Итого за день:			1380	48,35	47,57	188,64	1383,64		169		
5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная жидкая манная с маслом	200	6,21	11,11	26,54	225	311/04	24	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	53,3	685/04	5	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,05	4,43	10,09	108,2	пром.	4	
			Хлеб ржаной	20	2,52	2,21	5,04	54,1	пром.	2	
		итого			460	13,98	17,75	55,67	440,6		35
5	Обед	закуска	икра морковная	60	1,2	0,06	12,32	52	54-12з/22	15	
		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (на бульоне)	200	5,87	4,96	10,12	110,36	54-2с/22	29	
		2 блюдо	Котлета рыбная (минтай) с маслом	95	7	5,99	9,97	119	390/04	47	
		гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	38,29	167,19	520/04	25	
		напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,04	0	15,44	58,06	639/04	10	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	6,31	4,91	11,84	119,91	пром.	6	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3,78	2,94	7,56	71,94	пром.	2	
		итого			765	27,4	20,06	105,54	698,46		134
Итого за день:			1225	41,38	37,81	161,21	1139,06		169		