


Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептурь	Цена
1	1	Завтрак	гор. Блюдо	Каша вязкая молочная «Дружба»	205	5,04	7,05	32,46	214,89	175	
				Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
			гор. напиток	Кофеинный напиток с молоком	215	3,16	2,67	9,23	73	ттк343	
			хлеб	Батон	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ттк251/1	
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	
				<b>ИТОГО</b>	<b>500,00</b>	<b>15,26</b>	<b>22,50</b>	<b>55,20</b>	<b>485,29</b>		0
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с курагой	60	1,02	0,84	9,9	51,18	63	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,1	13,15	18,84	118,3	103	
			2 блюдо	Капуста тушеная с цыплятами	250	16,1	13,15	18,84	258	ттк335	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	26,8	110,6	ттк349/4	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	ттк249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
				<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>41,85</b>	<b>28,57</b>	<b>119,65</b>	<b>767,18</b>		0
1	1	Итого за день:			1 370,00	57,11	51,07	174,85	1 252,47		0
1	2	Завтрак	гор. Блюдо	Запеканка из творога с соусом	160	18,19	13,46	26,09	297,66	223	
			гор. напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195	
			хлеб	Батон	40	2,52	1,24	17,46	91,2	ттк251/1	
			фрукты		100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	
				<b>ИТОГО</b>	<b>512,00</b>	<b>21,18</b>	<b>15,12</b>	<b>65,35</b>	<b>481,76</b>		0
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови с курагой	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский, сметана	205	1,74	4,82	9,76	89,4	96	
			2 блюдо	Биточек рубленный с соусом томатным	90	9,28	8	11,37	154,4	268	
			гарнир	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	5	23,94	157,5	303	
			напиток	Компот из кураги	200	0,78	0,046	22,38	93	ттк349/1	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	ттк249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
				<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>24,73</b>	<b>21,156</b>	<b>116,6</b>	<b>759,64</b>		0
1	2	Итого за день:			1 327,00	45,91	36,28	181,95	1 241,40		0
1	3	Завтрак	гор. Блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280	171	
				Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	80	7,8	3,96	3,04	79	229	
			гор. напиток	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	13,2	53,5	123/3	
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ттк251/1	
			фрукты								
				Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	15	
				<b>ИТОГО</b>	<b>517,00</b>	<b>22,26</b>	<b>18,03</b>	<b>78,00</b>	<b>562,50</b>		0
1	3	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,2	0,061	12,33	54,72	75	
				Суп картофельный с горохом							
			1 блюдо		200	4,4	4,2	13,2	118,6	102	
			2 блюдо	Бефстроганов из птицы 50/50	100	11,78	10,12	2,93	150	ттк262	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с	155	5,65	5,99	31,52	202,56	202	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	15,77	68,2	388	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ттк249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ттк250	
				<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>28,02</b>	<b>21,361</b>	<b>100,65</b>	<b>719,48</b>		0
1	3	Итого за день:			1 292,00	50,28	39,39	178,65	1 281,98		0
1	4	Завтрак	гор. Блюдо	Каша вязкая молочная рисовая	205	5,38	6,58	41,94	248,5	173,174	

		гор. напиток	Какао с молоком	215	4,08	3,54	12,2	93,2	ттк342
		хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ттк251/1
		фрукты		70	0,28	0,28	6,86	31	338
			<b>ИТОГО</b>	<b>540,00</b>	<b>12,90</b>	<b>11,95</b>	<b>82,90</b>	<b>486,70</b>	
1	4	Обед	закуска	Салат витаминный (III вар)	60	1,56	3,72	13,26	92,8
			Уха «Золотая рыбка»		220	1,76	2,22	12,31	84,8
		1 блюдо							ттк289
		2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	29,28	36,72	34,8	571,2	284
		гарнир							
		напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	ттк349/4
		хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ттк249
		хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ттк250
			<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>37,57</b>	<b>43,469</b>	<b>112,07</b>	<b>984,8</b>	
1	4	Итого за день:		1 330,00	50,47	55,42	194,97	1 471,50	
1	5	Завтрак	гор. Блюдо	Котлета рубленная из птицы «Крепыш»	50	6,63	4,48	3,91	82,5
			Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,65	5,99	31,52	202,56	202
		гор. напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195
		хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ттк251/1
		фрукты							
			Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	15
			Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	348
			<b>ИТОГО</b>	<b>507,00</b>	<b>18,18</b>	<b>16,25</b>	<b>71,73</b>	<b>505,91</b>	
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	92,8
		1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	205	1,54	4,71	6,5	84,8	88
		2 блюдо	Гуляш из птицы 50/50	100	11,61	14,73	4,24	571,2	ттк265
		гарнир	Каша рассыпчатая перловая	160	4,64	7,79	32,91		171
		напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,073	29,5	110,6	ттк349/2
		хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ттк249
		хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ттк250
			<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>23,29</b>	<b>34,043</b>	<b>102,42</b>	<b>984,8</b>	
1	5	Итого за день:		1 292,00	41,47	50,29	174,15	1 490,71	
1	6	Завтрак	гор. Блюдо	Каша жидккая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291
									181
		гор. напиток	Какао с молоком	215	3,72	3,36	12,2	93,2	ттк342
		хлеб	Батон	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ттк251/1
		фрукты							
			Кондитерское изделие(прянник)	40,00	2,4	2,48	29,8	151,12	1
			<b>ИТОГО</b>	<b>505,00</b>	<b>14,13</b>	<b>17,49</b>	<b>97,46</b>	<b>603,72</b>	
1	6	Обед	закуска	Салат из свеклы с изюмом	60	1,1	3,62	12,64	80,4
		1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	1,55	2,18	11,66	72,6	101
		2 блюдо	Жаркое из цыплят	250	16	13,3	36,6	321,5	ттк112/1
		гарнир							
		напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	15,77	68,2	388
		хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	ттк249
		хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	ттк250
			<b>ИТОГО</b>	<b>800,00</b>	<b>25,75</b>	<b>20,43</b>	<b>114,40</b>	<b>731,60</b>	
1	6	Итого за день:		1 305,00	39,88	37,92	211,86	1 335,32	
2	1	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет с натуральным	150	11,64	15,8	4,53	206,88
									ттк8/1
		гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	215	3,04	2,66	9,23	73	ттк343
		хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ттк251/1

		фрукты	Фрукт	150,00	0,6	0,6	14,7	70,5	338	
			Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	15	
			<b>ИТОГО</b>	<b>575,00</b>	<b>20,76</b>	<b>23,56</b>	<b>50,36</b>	<b>500,38</b>		0
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и	60	1,64	4,23	5,73	67,62	40
			Борщ с капустой и картофелем, сметана	205	1,57	4,68	8,93	91,1	82	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе (I вар)	90	7,48	7,75	8,85	135,07	278
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280	171
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	ТТК349/4
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ТТК249
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ТТК250
			<b>ИТОГО</b>	<b>775,00</b>	<b>24,51</b>	<b>27,02</b>	<b>115,07</b>	<b>809,79</b>		0
2	1	Итого за день:		1 350,00	45,27	50,58	165,43	1 310,17		0
2	2	Завтрак	гор. Блюдо	Шницель рыбный с маслом	55	6,92	7,67	4,57	115	235
				Картофельное пюре	155	3,25	9,61	18,88	181,5	128
			гор. напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ТТК195
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ТТК251/1
			фрукты	Фрукт						
				Маринад овощной с томатом	30	0,6	0,031	6,16	27,36	570
			<b>ИТОГО</b>	<b>502,00</b>	<b>14,00</b>	<b>18,88</b>	<b>63,51</b>	<b>486,36</b>		0
2	2	Обед	закуска	Салат «Осенний»	60	1,18	3,14	6	56,52	ТТК181
			1 блюдо	Рассольник домашний, сметана	205	1,8	4,82	10,15	99,7	95
			2 блюдо	Плов из птицы	250	22,51	11,18	45,56	373	291
			гарнир							
			напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,073	29,5	120	ТТК349/2
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ТТК249
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ТТК250
			<b>ИТОГО</b>	<b>775,00</b>	<b>30,15</b>	<b>19,93</b>	<b>116,11</b>	<b>774,62</b>		0
2	2	Итого за день:		1 277,00	44,15	38,81	179,62	1 260,98		0
2	3	Завтрак	гор. Блюдо	Биточки из цыплят	50	8,1	12,1	7,8	173	ТТК108
				Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,65	5,99	31,52	202,56	202
			гор. напиток	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	13,2	53,5	ТТК251/1
			хлеб	Батон	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ТТК123/3
			фрукты	Фрукт	70,00	0,28	0,28	6,86	31	338
				Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	570
			<b>ИТОГО</b>	<b>552,00</b>	<b>16,41</b>	<b>20,58</b>	<b>74,88</b>	<b>550,81</b>		0
2	3	Обед	закуска	Салат из картофеля с огурцами	60	1,02	2,59	7,62	57,9	23
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,55	2,18	11,66	72,6	101
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская	90	12,3	4,16	9,77	125,7	256
			гарнир	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,69	209,6	143
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	15,77	68,2	388
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	22,65	108,5	ТТК249
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	ТТК250
			<b>ИТОГО</b>	<b>795,00</b>	<b>24,48</b>	<b>26,48</b>	<b>95,24</b>	<b>722,90</b>		0
2	3	Итого за день:		1 347,00	40,89	47,06	170,12	1 273,71		0
2	4	Завтрак	гор. Блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	205	7,76	7,64	40,07	260	173,174
			гор. напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ТТК195
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ТТК251/1
			фрукты							
				Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66	14
				Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
			<b>ИТОГО</b>	<b>517,00</b>	<b>16,15</b>	<b>21,06</b>	<b>74,38</b>	<b>551,50</b>		0

2	4	Обед	закуска	Салат из картофеля с огурцами	60	0,74	0,056	6,89	49	23	
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	200,00	2,15	2,27	13,96	94,6	62	
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская	90,00	9,66	14,78	11,29	216,8	103	
			гарнир	Рагу из овощей	155	13,41	6,74	34,46	250,95	295	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,65	0,089	26,8	110,6	199	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ttk349/4	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ttk249	
			<i>ИТОГО</i>		<b>765,00</b>	<b>30,93</b>	<b>24,66</b>	<b>118,30</b>	<b>847,35</b>	ttk250	0
2	4	Итого за день:			1 282,00	47,08	45,72	192,68	1 398,85		0
2	5	Завтрак	гор. Блюдо	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким (327)	160	21,97	16,27	36,22	379,2	ТТК179/1	
			гор. напиток	Какао с молоком	215	3,72	3,36	12,2	93,2	ttk342	
			хлеб	Батон	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ttk251/1	
			фрукты	Фрукт	100,00	0,4	0,4	9,8	44,4	338	
			Сыр порционно		10	2,32	2,95	0	36	15	
			<i>ИТОГО</i>		<b>515,00</b>	<b>30,31</b>	<b>23,91</b>	<b>71,32</b>	<b>621,20</b>		0
2	5	Обед	закуска	Салат «Радуга»	60	1,18	3,14	7	56,52	ttk180	
				Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	205	1,54	4,71	6,5	79,9	88	
			1 блюдо	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,45	9,56	8,43	158	288	
			2 блюдо	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	
			гарнир	Компот из изюма	200	0,34	0,073	29,5	120	ttk349/2	
			напиток	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ttk249	
			хлеб белый	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ttk250	
			<i>ИТОГО</i>		<b>795,00</b>	<b>20,48</b>	<b>23,57</b>	<b>113,01</b>	<b>749,52</b>		0
2	5	Итого за день:			1 310,00	50,79	47,48	184,33	1 370,72		0
2	6	Завтрак	гор. Блюдо	Каша вязкая молочная "Геркулес"	205	7,69	8,85	36,62	256,9	173	
			гор. напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ttk195	
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ttk251/1	
			фрукты								
				Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	469	
			<i>ИТОГО</i>		<b>517,00</b>	<b>14,56</b>	<b>16,68</b>	<b>97,48</b>	<b>598,40</b>		0
2	6	Обед	закуска	Салат из свеклы с курагой	60	1,11	3,63	10,84	80,4	51	
				Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	101	
			1 блюдо	Голубцы ленивые из птицы с	150	10,88	10,35	10,27	177,83	ttk149/2	
			2 блюдо	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	321	
			гарнир	Компот из кураги	200	0,75	0,049	22,38	93	ttk349/1	
			напиток	Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	22,65	108,5	ttk249	
			хлеб белый	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	ttk250	
			<i>ИТОГО</i>		<b>810,00</b>	<b>23,62</b>	<b>20,70</b>	<b>110,04</b>	<b>724,93</b>		0
2	6	Итого за день:			1 327,00	38,18	37,38	207,52	1 323,33		0
				<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1 274,33</b>	<b>44,74</b>	<b>43,39</b>	<b>176,55</b>	<b>1 284,40</b>		