

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация меню	№ Рецепты	Цена
Неделя 1 День 1	Салат из огурцов с болгарским перцем(масло растительное, лук репчатый)	60	0,532	3,628	1,950	42,864		27/2005	36,24
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	102/2005		11,20	
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859		260/2005	86,60
	Каша рассыпчатая перловая	150	4,669	2,724	33,455	177,172		171/2005	6,60
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439		377/2005	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	36,00
	Итого завтрак:	903	33	35	82	775			0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация меню	№ Рецепты	цена
Неделя 1 День 2	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400		71/2005	40,62
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,454	4,120	7,152	72,536		88/2005	14,84
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,09

	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535		128/2005	26,40
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350		591/1994	6,60
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776		ТУ47061 888-001-	5,71
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	38,00
	Итого обед:	913	21	27	69	602		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация меню	№ Рецепту	цена
Неделя 1 День 3	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,661	4,259	6,133	70,020		40/2005	11,04
Обед	Солянка "Домашняя"	200	4,293	6,467	6,690	102,600		228/2020	23,40
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 330/2005	45,76
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357		171/2005	13,35
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560		342/2005	10,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	94,00
	Итого завтрак:	898	27	32	96	780			0
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация меню	№ Рецепту	цена
Неделя 1 День 4	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544		27/2005	36,00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,296	2,348	16,628	97,300		103/2005	12,60
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		265/2005	83,20

	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000		ГОСТ 32920-14	21,20
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	28,00
	Итого обед:	853	28	32	93	776		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация меню	№ Рецепту	цена
Неделя 1 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789		21/2005	13,80
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708		82/2005	14,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Жаркое-по домашнему из говядины	150/50	17,348	19,084	20,886	325,316		259/2005	91,40
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,198	0,044	25,734	105,220		646/1994	7,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	50,00
	Итого обед:	863	25	32	72	685		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация меню	№ Рецепты	цена
Неделя 1 День 6	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	60	0,870	3,704	5,190	58,160		39/2005	18,66
Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468		96/2005	18
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Котлеты рыбные (филе щуки, филе горбуши) с соусом сметанным	60/40	5,223	9,290	4,032	120,252		234/2005 330/2005	35,88
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,9
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200		349/2005	7,2
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69

	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	90
	Итого обед:	913	20	25	95	728		0	210
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	891	26	30	85	724		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация меню	№ Рецепту	цена
Неделя 2 День 1	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400		71/2005	40,62
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,296	4,464	15,648	120,520		102/2005	11,20
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Рагу из овощей с мясом	150/50	20,091	28,836	22,859	434,286		143/2005 390/1994	116
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	11,1
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776		ТУ47061 888-001- 2021	5,71
	Итого обед:	753	30	38	71	748		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация меню	№ Рецепту	цена
Неделя 2 День 2	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,845	5,675	4,445	80,948		50/2005	18,42

Обед	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	1,801	4,269	13,524	100,468		96/2005	18,2
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	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
	Кисель	200	0,100	0,000	18,195	73,350		591/1994	6,6
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	75
	Итого обед:	913	26	34	96	798		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация меню	№ Рецепту	цена
Неделя 2 День 3	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600		71/2005	36,24
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9,882	9,037	15,502	183,559		104/2005	52,50
	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,09
	Капуста тушеная	150	3,528	6,158	14,970	132,087		139/2005	28,20
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,872	114,560		342/2005	10,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	29,00
	Итого обед:	923	24	28	78	664		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация меню	№ Рецепту	цена

Неделя 2 День 4	Салат картофельный с кукурузой (морковь, огурец, масло растительное)	60	0,870	3,704	5,190	58,160		39/2005	18,66
Обед	Солянка "Домашняя"	200	4,293	6,467	6,690	102,600		228/2020	23,4
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Гуляш из говядины	60/40	18,040	19,165	2,261	253,859		260/2005	86,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,90
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200		379/2005	13,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	49
	Итого обед:	898	34	37	90	829		0	210

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация меню	№ Рецепту	цена
Неделя 2 День 5	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	60	0,625	3,032	1,792	37,789		21/2005	13,80
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,419	4,096	9,836	82,708		82/2005	14,00
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		265/2005	83,20
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439		377/2005	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	28	0,308	0,224	1,344	6,776		ТУ47061 888-001- 2021	5,71
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	58,00

	Итого обед:	863	27	34	81	740		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал	Визуализация меню	№ Рецепту	Цена
Неделя 2 День 6	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	60	0,676	3,664	2,635	47,544		27/2005	36,00
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,296	2,348	16,628	97,300		103/2005	12,60
	Мясо отварное говядина (для первых блюд)	15	4,536	3,890	0,091	53,430		241/2005	21,63
	Сметана (для первых блюд)	10	0,260	1,500	0,360	16,200		ГОСТ 31452-12	4,66
	Биточек из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,09
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357		171/2005	13,35
	Компот из апельсинов, киви, яблок	200	0,591	0,300	31,448	135,378		342/2005	28,40
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	28	0,171	0,034	1,117	5,516		ГОСТ 26984-86	2,69

	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	39
	Итого обед:	913	26	30	105	805		0	210
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийн ость, ккал		№ Рецепту	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	877	28	34	87	764		0	210
	Итого в среднем за 2 недели:	884	27	32	86	744		0	210