

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 1	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000		ГОСТ 2654-17	22,70
Завтрак	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	60/40	13,476	15,305	13,15	244,599		279/2005	40,86
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005	8,28
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75

	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	57,53
	Итого завтрак:	760	23	27	94	713	5	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин А, мг	№ 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 макаранными изделиями (вермешель)	250	5,841	4,835	21,623	154,305		120/2005	21,00
	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	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	65,00
	Итого завтрак:	660	14	25	60	523	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	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75

	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	17,00
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		ГОСТ 31981-13	29,00
	Итого завтрак:	705	29	25	89	712	15	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал		№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 4	Помидоры свежие (порционно)	100	1,100	0,200	3,800	24,000		71/2005	67,7

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	180	4,601	6,521	48,057	269,325		304/2005	14,4
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75

	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ470618 88-001- 2021	4,08
	Итого завтрак:	650	18	20	76	555	5,000	0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	10	№ Рецептур	Цена
Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000		ГОСТ 2654-17	22,7
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692		243/2005 528/1994	37,85
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005	8,28
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,4

	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты; Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	44,14
	Итого завтрак:	760	20	30	94	624	5,000	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5	№ Рецепт	Цена
Неделя 1 День 6	Огурец свежий (порционно)	100	0,700	0,100	1,900	11,000		71/2005	60,4

Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	37,6
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242		128/2005	31,68
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75

	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Итого завтрак:	660	6	12	50	329	0,000	0	140
	Итого в среднем за 1-ю неделю:	699	18	23	77	576	5,000	0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 1	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных (лук репчатый, масло растительное)	100	1,043	5,054	2,986	62,981		21/2005	23,00
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	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75

	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	14,00
	Итого завтрак:	680	24	30	82	695	0,000	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5,000	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 2	Суп молочный с крупой рисовой	250	4,691	4,725	19,621	140,645		121/2005	21,25
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	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88

	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	38,00
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		ГОСТ 31981-13	29,00
	Итого завтрак:	750	14	19	59	472	5,000	0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	9,500	№ 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	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75

	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		ТУ470618 88-001- 2021	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	57,00
	Итого завтрак:	615	18	13	109	637	0,001	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5,000	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 4	Закуска: Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000		ГОСТ 2654-17	22,70
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,10
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,508	7,044	42,941	272,828		171/2005	16,02

	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		ТУ470618 88-001- 2021	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	40,00
	Итого завтрак:	760	22	29	84	681	0,001	0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5,000	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 5	Салат из помидоров с болгарским перцем (лук репчатый, масло растительное)	100	1,127	6,107	4,391	79,240		27/2005	60,00
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692		243/2005 528/1994	37,85
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,944	2,124	44,438	224,838		203/2005	8,28
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,4
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75

	Хлеб столичный ржаной	30	0,183	0,036	1,197	5,910		ГОСТ 26984-86	2,88
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	7
	Итого завтрак:	760	19	27	91	584	0,000	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5,000	№ Рецептур	Цена
Неделя 2 День 6	Огурец консервированный	100	0,481	0,060	1,024	7,831		ГОСТ 31713-12	24,10
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	37,6
	Пюре картофельное	180	3,994	5,224	27,185	172,242		128/2005	31,68

	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200		349/2005	6,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750		ГОСТ 27842-88	4,75
	Хлеб обогащенный Омега	30	0,330	0,240	1,440	7,260		ТУ470618 88-001- 2021	6,12
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000	 	ГОСТ 57976-17	30,00
	Итого завтрак:	760	6	13	66	442	0,001	0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	5,000	№ Рецептур	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	721	17	22	82	585	5	0	140
	Итого в среднем за 2 недели:	710	18	23	80	581	Витамин А, мг	0	140