Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Петушок"	55	9,69	7,79	9,8	139,15	294П/15/23	28,93
				Каша пшённая молочная	210	8,95	11,06	46,33	261	173/15/22	23,19
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	222	0,13	0,02	15,2	62	377/15	6,08
			хлеб	Батон подмосковный	20	1,5	0,5	10,2	52	1/15/23	2,8
			фрукты								
				Сыр порционно	10	2,63	2,66	0	34,3	15/15/22	11
			итого		517	22,9	22,03	81,53	548,45		72
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	4,34	10,84	80,4	51/15	10,6
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и окорочком	262,5	9,97	5,62	17,51	172,7	103/15	23,55
			2 блюдо	Котлета "Петушок"	90	15,85	12,75	16,03	227,7	294П/15/23	46,11
			гарнир	Каша пшённая вязкая	150	4,18	5,01	23,94	157,5	303/15	7,89
			напиток	Напиток из сока (нектара) (100/100)	200	0	0	21,98	87,92	.9/22	16,45
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46	1/15/23	1,8
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	1/15/23	1,6
			итого		802,5	33,91	28,12	108,3	812,22		108
1	1	**Итого за день:**			1319,5	56,81	50,15	189,83	1360,67		180
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	65	5,11	9,75	1,58	118,95	210/15/22	26,43
				Каша геркулесовая молочная	215	8,34	16,72	37,71	336	173/15/22	27,27
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/15	15,5
			хлеб	Батон подпосковный	20	1,5	0,5	10,2	52	1/15/23	2,8
			фрукты								
			итого		500	19,03	30,51	67,07	625,55		72
1	2	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с яйцом	60	2,28	3,66	23,38	61,44	47/15/22	14,33
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с окорочком	260	7,84	7,31	12,02	150,81	96/15	24,9
			2 блюдо	Тефтели рыбные (горбуша) с соусом томатным	90	9,39	10,72	7,62	160,82	239/15/22	34,46
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312/15	20,63
			напиток	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,2	348/15/22	10,28
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46	1/15/23	1,8
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	1/15/23	1,6
			итого		800	25,72	26,96	111,31	718,52		108
1	2	**Итого за день:**			1300	44,75	57,47	178,38	1344,07		180
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	115	18,66	13,35	25,32	296	223/15/22	52,09
				Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	146	303/15	9,35
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	215	1,52	1,35	15,9	81	378/15	7,76
			хлеб	Батон подмосковный	20	1,5	0,5	10,2	52	1/15/23	2,8
			фрукты								
			итого		500	26,26	20,21	71,94	575		72
1	3	Обед	закуска	Салат "Деревенский"	70	0,96	5,55	5,96	77,58	37/15/22	12,35
			1 блюдо	Суп лапша домашняя с окорочком	262,5	9,85	8,32	11,67	170,2	113/15/22	18,42
			2 блюдо	Шницель "Новинка"	90	12,86	17,99	15	273	268К/15/23	39,85
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	146	303/15	9,35
			напиток	Компот из мандаринов	200	0,4	0,1	33,69	138,8	346/15	24,63
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46	1/15/23	1,8
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	1/15/23	1,6
			итого		812,5	31,45	37,37	104,84	891,58		108
1	3	**Итого за день:**			1312,5	57,71	57,58	176,78	1466,58		180
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки мясные "Ёжик" в соусе	90	9,64	13,43	4,92	173,53	234С/04/22	40,54
				Макароны отварные	150	4,6	3,9	24,6	189	203/15/22	10,05
			гор.напиток	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,12	0,1	27,5	112	344/15/22	14,82
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46	1/15/23	1,8
			фрукты								
				Салат из белокочанной капусты	40	0,52	1,3	2,5	24,16	45/15	4,79
			итого		500	16,38	18,93	69,32	544,69		72
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови с черносливом	65	1	0,16	13,2	58,24	59/15	16,17
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и окорочком	262,5	12,77	8,05	16,59	202,7	102/15	23,02
			2 блюдо	Биточки мясные "Ёжик" в соусе	90	9,64	13,43	4,92	173,53	234С/04/22	40,54
			гарнир	Макароны отварные	150	4,6	3,9	24,6	189	203/15/22	10,05
			напиток	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,12	0,1	27,5	112	344/15/22	14,82
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46	1/15/23	1,8
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	1/15/23	1,6