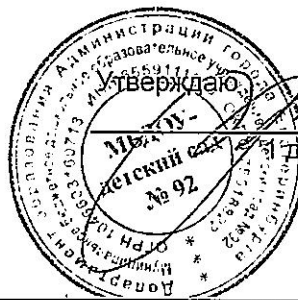


Меню-раскладка



день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Биокефир 120 г	137,20000	0,00336	0,00384	0,00480	0,12
Итого:	137,20000	0,00336	0,00384	0,00480	0,12
Завтрак					
Каша манная молочная со сливками	382,43000	0,00564	0,00702	0,02299	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	254,26000	0,00273	0,00600	0,01871	0,041
Какао с молоком..	242,31000	0,00367	0,00358	0,01661	0,2
Итого:	879,00000	0,01204	0,01660	0,05831	0,441
Обед					
Макаронные изделия отварные	209,27000	0,00533	0,00469	0,03824	0,15
Щи с мясом со сметаной.	222,32000	0,00571	0,00613	0,00724	0,2
Гуляш из отварной свинины	290,12000	0,02234	0,01821	0,00205	0,08
Компот из сухофруктов 200 гр,	156,70000	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 40 гр	184,80000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	1208,01000	0,03955	0,02990	0,10228	0,71
Уплотненный полдник					
Сгущенное молоко 20 гр	134,40000	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Запеканка творожная 120 гр	621,05000	0,01461	0,01908	0,01142	0,12
чай	75,80000	0,00000	0,00000	0,00998	0,2
Итого:	831,25000	0,01608	0,02082	0,03287	0,34
Всего:	1776,70700	71,03000	71,16000	198,26000	1,611

Меню-раскладка

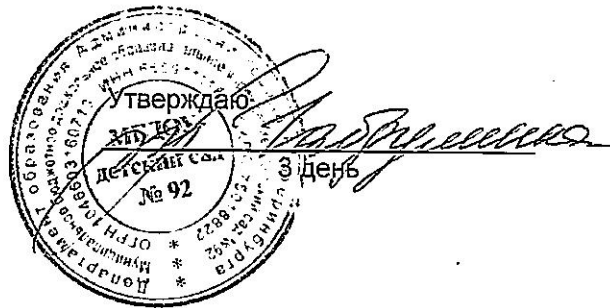


Утверждаю

2 день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Яблоко 90 гр	36,62561	0,00032	0,00032	0,00935	0,09
Итого:	36,62561	0,00032	0,00032	0,00935	0,09
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сл	199,76610	0,00538	0,00728	0,02268	0,2
Батон с маслом 40/6 гр	142,26732	0,00311	0,00615	0,02137	0,046
Кофейный напиток с молоком 20	104,50000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Итого:	446,53341	0,01129	0,01625	0,05819	0,446
Обед					
Салат из свеклы с чесноком 45	32,60683	0,00065	0,00136	0,00485	0,045
Суп картофельный с зеленым го	114,71293	0,00214	0,00351	0,01657	0,2
Запеканка картофельная, фарш	261,94415	0,01162	0,01087	0,02350	0,15
Соус молочный (для подачи к бл	26,27585	0,00055	0,00153	0,00188	0,03
Напиток из шиповника 200 гр,	80,26098	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	74,16585	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 40 гр	94,65366	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	684,62024	0,02113	0,01813	0,10154	0,705
Уплотненный полдник					
Омлет натуральный 130 гр	208,45293	0,01166	0,01433	0,00282	0,13
Кисель	87,66732	0,00042	0,00000	0,02072	0,2
Конфета шоколадная 20г	113,80000	0,00080	0,00790	0,01084	0,02
Итого:	409,92024	0,01288	0,02223	0,03438	0,35
Всего:	1557,65720	45,61561	56,93171	203,46634	1,591

Меню-раскладка



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок 0,2 л - 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	215,91030	0,00585	0,00785	0,02861	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	130,98242	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай с молоком 200г	67,40000	0,00132	0,00141	0,01122	0,2
Итого:	444,37273	0,01205	0,01747	0,05854	0,45
Обед					
Суп крестьянский с крупой со см	96,37424	0,00141	0,00455	0,01024	0,2
Котлета мясная 80 гр	214,24515	0,01571	0,01331	0,00280	0,08
Калуста тушеная.	111,97727	0,00293	0,00483	0,01392	0,15
Компот из курага 200 гр,	80,72424	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	74,59394	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 40 гр	95,20000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	673,11485	0,02622	0,02356	0,08171	0,71
Уплотненный полдник					
Сгущенное молоко 20 гр	67,58788	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Сырники из творога 140	456,67939	0,01950	0,02372	0,02661	0,14
чай	39,04848	0,00000	0,00000	0,00998	0,2
Итого:	563,31576	0,02097	0,02546	0,04806	0,36
Всего:	1685,92597	59,73121	66,58848	198,40788	1,62



Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Банан 130 гр	196,69000	0,00137	0,00009	0,01984	0,13
Итого:	196,69000	0,00137	0,00009	0,01984	0,13
Завтрак					
Суп молочный с лапшой 0,200	212,78000	0,00329	0,00382	0,01252	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	254,26000	0,00273	0,00600	0,01871	0,041
Кофейный напиток с молоком 200	104,50000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Итого:	571,54000	0,00882	0,01264	0,04537	0,441
Обед					
Огурец консервированный 30 гр	8,45000	0,00023	0,00003	0,00068	0,03
Свекольник со сметаной 200гр	199,63000	0,00137	0,00454	0,01091	0,2
Суфле рыбное 90г	158,91000	0,01777	0,00692	0,00287	0,09
Рис припущенный с овощами .	433,72000	0,00398	0,00719	0,03178	0,15
Компот из сухофруктов 200 гр,	156,70000	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 40 гр	184,80000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	1287,01000	0,02952	0,01955	0,10099	0,75
Уплотненный полдник					
Соус молочный (для подачи к блюду)	30,43000	0,00055	0,00153	0,00188	0,03
Запеканка морковная 130 гр.	344,69000	0,00382	0,00575	0,03087	0,155
Напиток из шиповника.	171,16000	0,00042	0,00000	0,02072	0,2
Печенье 30 гр	274,80000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Итого:	821,08000	0,00791	0,00884	0,07651	0,415
Всего:	1555,46200	47,62000	41,12000	242,71000	1,736

Меню-раскладка



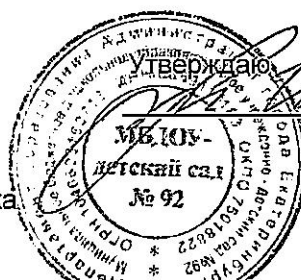
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Пюре фруктовое 125 г	45,00000	0,00063	0,00013	0,01125	0,125
Итого:	45,00000	0,00063	0,00013	0,01125	0,125
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с	419,12000	0,00585	0,00784	0,02861	0,2
Батон 40 гр	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Какао с молоком..	242,31000	0,00367	0,00358	0,01661	0,2
Итого:	849,43000	0,01260	0,01262	0,06654	0,44
Обед					
Салат из отварного картофеля,	115,64000	0,00076	0,00247	0,00634	0,04
Суп картофельный с макаронны	226,61000	0,00213	0,00350	0,01657	0,2
Голубцы с мясом говядины и ри	281,93000	0,01588	0,01764	0,01185	0,18
Компот из чернослива	149,68000	0,00019	0,00000	0,01808	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 40 гр	184,80000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	1103,46000	0,02464	0,02445	0,08960	0,7
Уплотненный полдник					
Суп молочный с крупой 0,200	231,00000	0,00349	0,00454	0,01300	0,2
Чай с лимоном.	101,84000	0,00004	0,00000	0,01203	0,2
Пирожок с яблоками	338,80000	0,00358	0,00581	0,02210	0,08
Итого:	671,64000	0,00711	0,01035	0,04713	0,48
Всего:	1505,73500	44,98000	47,55000	214,52000	1,745

Меню-раскладка



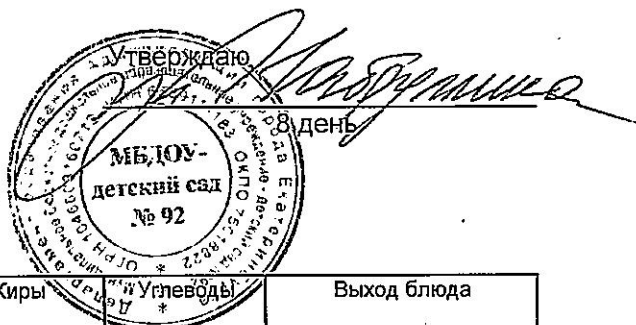
Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	92,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	92,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с ма	359,48000	0,00458	0,00632	0,02219	0,2
Сыр 8 гр	52,80000	0,00191	0,00197	0,00000	0,008
Батон с маслом 40/6 гр	277,76000	0,00311	0,00615	0,02137	0,046
Какао с молоком..	242,31000	0,00367	0,00358	0,01661	0,2
Итого:	932,35000	0,01327	0,01802	0,06017	0,454
Обед					
Рассольник со сметаной 200гр	157,30000	0,00145	0,00284	0,01056	0,2
Котлета мясная 80 гр	213,30000	0,01571	0,01332	0,00280	0,08
Греча с овощами.	347,65000	0,00435	0,00567	0,02723	0,15
Компот из изюма 180г	69,06000	0,00015	0,00000	0,01654	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 40 гр	184,80000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	1116,91000	0,02734	0,02267	0,09389	0,69
Уплотненный полдник					
Суфле творожное 120 гр.	754,02000	0,01297	0,02099	0,01627	0,12
Джем 30 гр	79,50000	0,00012	0,00000	0,02106	0,03
чай с сахаром	75,80000	0,00000	0,00000	0,00998	0,2
Итого:	909,32000	0,01309	0,02099	0,04731	0,35
Всего:	1671,48000	54,20000	61,78000	211,47000	1,594

Меню-раскладка



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	*Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Апельсин 90 гр	36,00000	0,00081	0,00018	0,00927	0,09
Итого:	36,00000	0,00081	0,00018	0,00927	0,09
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с ма	462,96000	0,00645	0,00631	0,03231	0,2
Батон с маслом 40/6 гр	277,76000	0,00311	0,00615	0,02137	0,046
Какао с молоком..	242,31000	0,00367	0,00358	0,01661	0,2
Итого:	983,03000	0,01323	0,01604	0,07029	0,446
Обед					
Салат овощной с яблоками , яйц	119,63000	0,00085	0,00306	0,00508	0,05
Суп гороховый со сметаной 200	221,78000	0,00400	0,00288	0,01579	0,2
Тефтели из мяса говядины 80гр	406,65000	0,01134	0,01163	0,00808	0,08
Рагу из овощей..	248,37000	0,00285	0,00475	0,01529	0,15
Компот из сухофруктов 200 гр,	156,70000	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Гренки из ржаного хлеба 15 гр	32,58000	0,00112	0,00019	0,00685	0,01
Хлеб пшеничный 40 гр	184,80000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	1515,31000	0,02633	0,02338	0,10584	0,77
Уплотненный полдник					
Омлет с зеленым горошком.	353,24000	0,01249	0,01228	0,00581	0,15
Напиток из вишни 180г	50,68000	0,00010	0,00000	0,01308	0,18
Мармелад желейный 30г	87,90000	0,00012	0,00000	0,02298	0,03
Итого:	491,82000	0,01271	0,01228	0,04187	0,36
Всего:	1634,98200	53,08000	51,88000	227,27000	1,666

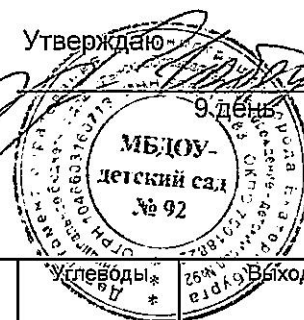
Меню-раскладка



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Мандарины 90 гр	59,66000	0,00053	0,00013	0,00500	0,09
Итого:	59,66000	0,00053	0,00013	0,00500	0,09
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, пшеница)	379,56000	0,00495	0,00643	0,02420	0,2
Батон с маслом 40/6 гр	277,76000	0,00311	0,00615	0,02137	0,046
Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,50000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Итого:	761,82000	0,01086	0,01540	0,05971	0,446
Обед					
Борщ со сметаной 200гр	199,39000	0,00174	0,00455	0,01216	0,2
Жаркое по-домашнему с мясом курицы	339,20000	0,00288	0,00463	0,02134	0,15
Компот из кураги и изюма 200г	79,03000	0,00031	0,00000	0,01930	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 40 гр	184,80000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	1534,31000	0,02911	0,02267	0,10325	0,78
Уплотненный полдник					
Сгущенное молоко для запеканки	83,20000	0,00094	0,00111	0,00728	0,018
Сырники с морковью	790,60000	0,01585	0,02022	0,02828	0,15
Компот вишня с яблоком 200г.	225,20000	0,00020	0,00001	0,02597	0,2
Печенье 30 гр	274,80000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Итого:	1373,80000	0,02011	0,02290	0,08457	0,398
Всего:	1901,29900	60,61000	61,10000	252,53000	1,714

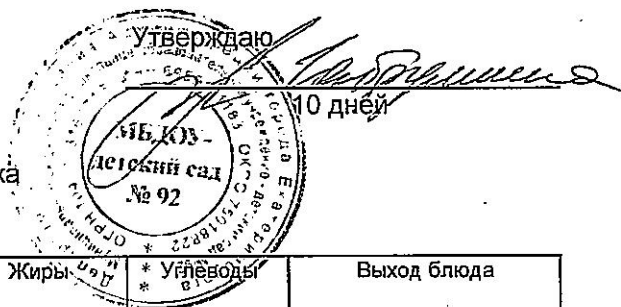
Меню-раскладка

Утверждаю



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы*	Выход блюда
Второй завтрак					
груши 120г	92,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	92,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом	443,76000	0,00589	0,00561	0,03318	0,2
Сыр 9 гр	59,84000	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Батон с маслом 35/6 гр	254,26000	0,00273	0,00600	0,01871	0,041
Какао с молоком..	242,31000	0,00367	0,00358	0,01661	0,2
Итого:	1000,17000	0,01444	0,01741	0,06850	0,45
Обед					
Салат яичный с соленым огурцом	87,72000	0,00521	0,00584	0,00147	0,06
Уха рыбацкая 200г	149,94000	0,01231	0,00261	0,01059	0,2
Каша рисовая рассыпчатая 150г	359,82000	0,00376	0,00411	0,03046	0,15
Суфле мясное	545,55000	0,01703	0,00810	0,02838	0,17
Компот из сухофруктов 200 гр.	156,70000	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 40 гр	184,80000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	1629,33000	0,04448	0,02153	0,12565	0,86
Уплотненный полдник					
Салат из квашеной капусты с луком	37,26000	0,00085	0,00244	0,00516	0,04
Картофель отварной 150 г	284,88000	0,00283	0,00271	0,02473	0,15
Компот из яблок 200г	61,61000	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Пряник 30 гр	210,00000	0,00144	0,00084	0,02331	0,03
Итого:	593,75000	0,00519	0,00606	0,06799	0,42
Всего:	1822,84600	64,61000	45,10000	272,24000	1,83

Меню-раскладка



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	* Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 120 г	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12
Итого:	110,40000	0,00060	0,00012	0,01212	0,12
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом	462,96000	0,00645	0,00631	0,03129	0,2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	329,68000	0,00545	0,00774	0,02136	0,051
Кофейный напиток с молоком 200 г	104,50000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Итого:	897,14000	0,01470	0,01687	0,06679	0,451
Обед					
Суп геркулесовый на мясном бульоне	163,18000	0,00184	0,00235	0,01300	0,2
Жаркое по-домашнему с мясом	228,71000	0,01468	0,00656	0,02211	0,15
Напиток из шиповника.	171,16000	0,00042	0,00000	0,02072	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	144,80000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 40 гр	184,80000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	892,65000	0,02262	0,00975	0,09259	0,63
Уплотненный полдник					
Макаронные изделия отварные	230,84000	0,00698	0,00608	0,03262	0,15
Напиток из клюквы.	62,05000	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Сдоба обыкновенная 60 гр	412,47000	0,00530	0,00382	0,03377	0,06
Итого:	705,36000	0,01237	0,00990	0,08101	0,39
Всего:	1605,80100	50,29000	36,64000	252,51000	1,591