

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	210	4.8	7.36	14	206.4
		сыр порционный	10	2.32	2.95		36.4
	гор.напиток	чай с молоком цельным	200	1	1	1.4	58.4
	хлеб	ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79
	хлеб	пшеничный	30	2.21	1.35	13.05	46
	фрукты	груша	100	0.4	0.3	10.3	57
		масло порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1
		напиток кисломолочный "снежок"	200	3.8	3.75	16.5	108.5
		<i>итого</i>		784	16.31	24.62	63.92
Обед	закуска						
	1 блюдо						
	2 блюдо						
	гарнир						
	напиток						
	хлеб бел.						
	хлеб черн.						
		<i>итого</i>		0	0	0	0
Итого за день:			784	16.31	24.62	63.92	630.59
Завтрак	гор.блюдо						
	гор.напиток						
	хлеб						
	фрукты						
		<i>итого</i>		0	0	0	0
Обед	закуска	свежий огурец долькой	60	1.44		2.52	53.4

	1 блюдо	борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	6	3.75	8.75	199
	2 блюдо	печень(говяжья) по-строгановски	90	7	14	6.6	232.56
	гарнир	картофельное пюре	200	3.1	6	39.7	185.38
	напиток	компот из сухофруктов	200	0.6		29	111.2
	хлеб бел.	пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92
	хлеб черн	ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79
	<i>итого</i>		894	24.26	27.11	121.17	925.33
Итого за день:			894	24.26	27.11	121.17	925.33
Завтрак	гор.блюдо						
	гор.напиток						
	хлеб						
	фрукты						
	<i>итого</i>		0	0	0	0	0
Обед	закуска	свежий помидор долькой	60	0.61		3.38	30.46
	1 блюдо	суп картофельный с горохом и куриным бедром	270	2.25	3.5	18	135
	2 блюдо	рыба, запеченная в сметанном соусе	120	12	10.63	10.62	213.4
	гарнир	рис отварной	150	0.54	4.86	32.77	180.3

	напиток	компот из свежих груш	200			12.4	96
	хлеб бел.	пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92
	хлеб черн	ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79
	<i>итого</i>		884	21.52	22.35	111.77	798.95
Итого за день:			884	21.52	22.35	111.77	798.95
Завтрак	гор.блюдо						
	гор.напиток						
	хлеб						
	фрукты						
		<i>итого</i>		0	0	0	0
Обед	закуска	маринад овощной со свеклой	60	2.16	6.84	11.7	58.8
	1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбой	275	6	3	4.25	168.8
	2 блюдо	биточки из говядины с маслом сливочным	100	9.09	12.87	1.71	216.6
	гарнир	каша перловая	150	2.4	0.52	23.85	121.4
	напиток	кисель из кураги	200	0.6		29	111.2
	хлеб бел.	пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92
	хлеб черн	ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79
		<i>итого</i>		869	26.37	26.59	105.11
Итого за день:			869	26.37	26.59	105.11	820.59
Завтрак	гор.блюдо						
	гор.напиток						
	хлеб						
	фрукты						

	<i>итого</i>		0	0	0	0	0
Обед	закуска	свежий огурец долькой	60	1.44		2.52	53.4
	1 блюдо	рассольн ик "ленинга дский"	250	6.25	3	15.75	184
	2 блюдо	филе куриное тушеное	90	12.1	16.9	9	204.96
	гарнир	картофел ь тушенный	200	1.95	8.82	15.3	170.7
	напиток	сок грушевый	200	0.8	0.6	22	121
	хлеб бел.	пшеничн ый	60	4.42	2.7	26.1	92
	хлеб черн	ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79
		<i>итого</i>		884	28.66	32.68	99.17
Итого за день:			884	28.66	32.68	99.17	877.85
Завтрак		каша молочная	210	6.8	8.25	53.75	238.12
	гор.блюдо	пшенная с маслом сливочны м прокипяч еным					
		масло сливочно е порционн ое	10	0.08	7.25	0.17	66.1
		сыр порционн ый	10	2.32	2.95		36.4
	гор.напитк	сок вишневы й	200	0.4	0.4	22.8	102
	хлеб	ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79
	хлеб	пшеничн ый	30	2.21	1.35	13.05	46
	фрукты						
		пряник	30	1.87	7.5	25.5	77.25

	<i>итого</i>		514	15.38	28.36	123.77	617.66
Обед	закуска						
	1 блюдо						
	2 блюдо						
	гарнир						
	напиток						
	хлеб бел.						
	хлеб черн.						
	<i>итого</i>		0	0	0	0	0
Итого за день:			514	15.38	28.36	123.77	617.66
Завтрак	гор.блюдо						
	гор.напиток						
	хлеб						
	фрукты						
	<i>итого</i>		0	0	0	0	0
Обед	закуска	маринад овощной с томатом	60	1.05	0.1	3.9	63.9
	1 блюдо	свекольн ик со сметаной	260	3.75	3.25	45	130
	2 блюдо	котлета куриная с маслом сливочны м	100	13	7.2	52.2	162
	гарнир	каша гречнева я	150	5.5	6.22	37.1	139.95
	напиток	компот из изюма	200	0.6		29	141.2
	хлеб бел.	пшеничн ый	60	4.42	2.7	26.1	92
	хлеб черн	ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79
	<i>итого</i>		854	30.02	20.13	201.8	780.84
Итого за день:			854	30.02	20.13	201.8	780.84
Завтрак	гор.блюдо						
	гор.напиток						
	хлеб						
	фрукты						

	<i>итого</i>		0	0	0	0	0
Обед	закуска	свекла отварная с маслом сливочным	60	1.02	2.18	5.64	54.45
	1 блюдо	суп картофельный с крупой и рыбой	275	6	3	4.25	168.75
	2 блюдо	рыба, тушенная в томате с овощами	100	12	10.63	10.62	186.16
	гарнир	картофельное пюре	200	3.1	6	39.7	185.38
	напиток	компот из сухофруктов	200	0.6		29	111.2
	хлеб бел.	пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92
	хлеб черн	ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79
		<i>итого</i>		919	28.84	25.17	123.81
Итого за день:			919	28.84	25.17	123.81	849.73
Завтрак	гор.блюдо						
	гор.напиток						
	хлеб						
	фрукты						
		<i>итого</i>		0	0	0	0
Обед	закуска	свежий помидор долькой	60	0.61		3.38	30.46
	1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром	280	4.75	4.75	11.5	156.5

	2 блюдо	печень тушеная	100	14.96	16.55	19.8	240.38
	гарнир	каша пшеничная	150	5.5	3.22	37.1	87.45
	напиток	сок грушевый	200	0.8	0.6	22	121
	хлеб бел.	пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92
	хлеб черн	ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79
	<i>итого</i>		874	32.74	28.48	128.38	779.58
Итого за день:			874	32.74	28.48	128.38	779.58
Завтрак	гор.блюдо						
	гор.напиток						
	хлеб						
	фрукты						
	<i>итого</i>			0	0	0	0
Обед	закуска	икра свекольная	60	1.65	0.2	5.7	50.7
	1 блюдо	суп овощной	250	4.25	4	10.5	181.75
	2 блюдо	бедро куриное отварное	100	6.15	18.24	0.97	204
	гарнир	макаронные изделия отварные	150	1.57	0.54	28	132.3
	напиток	компот из свежих яблок	200	0.2	0.2	30.6	118.2
	хлеб бел.	пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92
	хлеб черн	ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79
		<i>итого</i>		844	19.94	26.54	110.37
Итого за день:			844	19.94	26.54	110.37	830.74
Среднее значение за период:			832	24.404	26.203	118.927	791.186