

Утверди:

○

Heel

2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	87	45	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	6	7	18	163	103	
			2 блюдо	Макароны с сыром	220	12	14	46	365	265	
			гарнир								
			напиток	Кофейный напиток	200	1	2	22	105	422	
			хлеб бел.	х/б	30	2	1	16	82	б/н	
			хлеб черн.	х/ч	35	2	0	13	70	б/н	
			итого		835	25	29	124	872		0
1	1	Итого за день:			835	25	29	124	872		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1	8	8	115	64	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	6	21	169	122	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	47	20	38	358	197	

[illegible]

			2 блюдо	Гуляш	125	52	22	24	311	196	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	8	52	32	445	
			напиток	Компот из сежих яблок	200	0	0	15	62	394	
			хлеб бел.	х/б	30	2	1	16	82	б/н	
			хлеб черн.	х/ч	35	2	0	13	70	б/н	
			итого		920	77	49	140	850		0
1	4	Итого за день:			920	77	49	140	850		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	87	45	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	7	5	20	156	125	
			2 блюдо	Кура отварная	100	30	12	1	234	207	
			гарнир	Рис отварной	180	4	6	39	228	448	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	433	
			хлеб бел.	х/б	30	2	1	16	82	б/н	
			хлеб черн.	х/ч	35	2	0	13	70	б/н	
			итого		895	47	29	113	914		0
1	5	Итого за день:			895	47	29	113	914		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	87	45	

			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	250	10	7	18	180	121	
			2 блюдо	Макароны с сыром	220	12	14	46	365	265	
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	433	
			хлеб бел.	х/б	30	2	1	16	82	б/н	
			хлеб черн.	х/ч	35	2	0	13	70	б/н	
			итого		835	28	27	117	841		0
2	1	Итого за день:			835	28	27	117	841		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1	8	8	115	64	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	7	18	169	122	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	14	5	17	212	226	
			гарнир	Пюре картофельное	180	4	7	26	187	443	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0	0	10	104	395	
			хлеб бел.	х/б	35	2	1	17	90	б/н	
			хлеб черн.	х/ч	35	2	0	16	70	б/н	
			итого		900	29	28	112	947		0
2	2	Итого за день:			900	29	28	112	947		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			итого		0	0	0	0	0		0

	2	3	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Винегрет овощной Суп картофельный с горохом Гуляш Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма х/б х/ч	100 250 125 180 200 30 35	1 9 52 10 0 2 2	10 6 22 8 0 1 0	7 20 24 52 25 16 13	127 176 311 32 98 82 70	2 118 196 445 385 б/н б/н
	2	3	Итого за день:	итого		920	76	47	157	896	0
	2	4	Завтрак	гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты		920	76	47	157	896	0
	2	4	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Салат "Школьные годы" Борщ из свежей капусты с картофелем Котлета мясная Макаронные изделия отварные Чай с сахаром х/б х/ч	0 100 250 100 180 200 30 35	0 1 10 16 7 0 2 2	0 5 8 13 6 0 1 0	0 4 13 16 42 15 16 13	0 65 166 246 254 57 82 70	0 38 96 167 447 433 б/н б/н
	2	4	Итого за день:	итого	.	895	38	33	119	940	0
	2	5	Завтрак	гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты		895	38	33	119	940	0

2	5	Обед	итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0
			закуска	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	8	2	88	59			0
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	7	13	124	150			
			2 блюдо	Плов	200	56	24	56	463	208			
			гарнир										
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	15	62	394			
			хлеб бел.	х/б	30	2	1	16	82	б/н			
			хлеб черн.	х/ч	35	2	0	13	70	б/н			
			итого		815	67	40	115	889				0
2	5	Итого за день:			815	67	40	115	889	0			0
			Среднее значение за период:										#ДЕЛ/0!
					872,5	48	34,9	122,2	894,5				