

Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет с сыром	150	41,84	9,93	7,12	27,37	324,70	342
	Овощи свежие (помидоры)	40	6,71	0,44	0,08	1,52	8,54	
	Кофейный напиток на молоке	200	8,58	3,87	2,86	11,19	86,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Кондитерские изд	1 шт	15,16	2,8	9,52	21,45	139,4	
Итого за завтрак		489	74,89	20,08	19,90	81,21	663,14	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	220	44,40	11,87	7,32	53,34	397,00	492
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	24
	Кофейный напиток	200	3,38	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Масло (порциями)	10	6,90	0,08	7,25	0,13	66	96
Итого за завтрак		525	74,89	19,93	20,02	80,97	664,71	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	75/25	44,59	9,27	12,05	5,06	163,44	471
	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,91	8,49	6,56	38,34	246,00	508
	Салат из белокачанной капусты	30	6,72	0,56	2,59	9,84	32,14	43
	Чай с лимоном	200/12/7	5,07	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за завтрак		539	74,89	21,66	21,57	88,12	606,08	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	20,46	10,26	9,18	42,00	208,00	302
	Яйца вареные	50	10,50	4,78	4,05	0,25	77	337
	Пирожок с повидлом (собственного произв)	100	24,00	4,18	6,22	25,32	275	442
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Фрукты свежие	1 шт	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	
Итого за завтрак		712	74,89	20,01	20,09	80,69	670,50	
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	90	36,65	9,63	5,49	21,95	232,78	498
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Соус томатный	30	2,00	0,09	0,74	2,91	21,00	587
	Винегрет овощной	50	9,34	0,59	4,89	3,34	55,92	71
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,54	3,87	3,48	11,10	91,20	690
Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50		
Итого за завтрак		560	74,89	20,52	20,36	81,19	656,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Цена блюда, руб	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Лапшевник с творогом с молоком сгущенным	150/20	37,57	10,69	12,17	44,94	361,00	225
	Чай с лимоном	200/12/7	5,07	0,30	0,05	15,20	60,00	686
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Фрукты свежие	1 шт	17,50	0,60	0,60	6,70	66,60	
	Итого за завтрак		594	74,89	18,11	17,57	86,52	645,85
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	90	36,55	6,16	6,98	12,01	152,52	500
	Рис припущенный	150	11,28	3,46	4,80	34,96	196,90	512
	Соус томатный с овощами	20	2,28	1,10	0,74	2,91	22,20	588
	Салат из свеклы	40	3,49	0,53	1,80	3,04	30,40	45
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	6,54	3,87	3,48	11,10	91,20	690
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
Итого за завтрак		555	74,89	21,64	22,55	83,7	651,47	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	38,59	10,81	7,01	8,24	154,88	433
	Макаронные изделия отварные	150	10,29	5,32	4,92	26,80	219,50	332
	Овощи свежие (помидоры)	40	6,71	0,44	0,08	1,52	8,54	
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Печенье "Галюня" с какао-молочной начинкой	40	14,27	3,20	10,20	28,40	174,80	698
Итого за завтрак		582	74,89	23,00	22,57	91,06	706,12	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Плов из птицы	220	44,40	11,87	7,32	53,34	397,00	492
	Овощи свежие (огурцы)	40	5,46	0,32	0,04	1,00	5,66	24
	Кофейный напиток	200	3,38	1,14	0,66	6,82	37,80	692
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	12,15	3,48	4,43	0,00	53,75	97
	Масло (порциями)	10	6,90	0,08	7,25	0,13	66	96
Итого за завтрак								
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	36,24	13,47	4,40	32,04	164,80	374
	Пюре картофельное	150	17,76	3,30	5,44	22,21	151,40	520
	Салат из белокочанной капусты	40	8,96	0,75	3,45	3,12	42,85	43
	Чай с сахаром	200/12	2,43	0,19	0,04	6,42	43,90	685
	Хлеб пшеничный	40	2,60	3,04	0,32	19,68	104,50	
	Масло (порциями)	10	6,90	0,08	7,25	0,13	66	96
Итого за завтрак		587	74,89	20,83	20,90	83,60	573,45	

завтрак 25%

205,71 205,55 838,03 6502,83

20,57 20,56 83,80 650,28

соотношение

1 1 4