



Меню-раскладка

1 День / первая неделя Понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Кефир 150 г	84,56448	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
	84,56448	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,36800	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	46,36800	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша ячневая на концентрированном молоке	210,42000	0,00573	0,00764	0,02530	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	128,14704	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Кофейный напиток на сгущенном молоке	104,42880	0,00220	0,00224	0,01607	0,2
Итого:	442,99584	0,01066	0,01589	0,06007	0,441
Зеленый горошек	19,95840	0,00144	0,00009	0,00291	0,05
Суп-лапша домашняя	66,80800	0,00205	0,00147	0,01004	0,2
Котлета из мяса курицы	133,14912	0,01538	0,00394	0,00622	0,08
Картофельное пюре	146,09688	0,00300	0,00395	0,02218	0,15
Компот из яблок и черносливы	72,29376	0,00019	0,00008	0,01726	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третьем растворе	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	557,85496	0,02622	0,01019	0,08536	0,795
Запеканка из творога с рисом 120 г	318,24312	0,01427	0,02109	0,01749	0,12
Повидло	53,86920	0,00008	0,00000	0,01401	0,02
Чай 200 гр,	38,20320	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Ванилин 1 пачка	0,20736	0,00000	0,00000	0,00001	1
Итого:	410,52288	0,01435	0,02109	0,04060	1,34
Всего:	1530,64742	55,91544	52,05808	202,26528	2,826



Меню-раскладка
2 День /первая неделя. Вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	128,35680	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
	128,35680	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Второй завтрак					
Банан 120 гр	75,61440	0,00126	0,00008	0,01831	0,12
	75,61440	0,00126	0,00008	0,01831	0,12
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр	242,23728	0,01343	0,01652	0,00326	0,15
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	161,85024	0,00526	0,00754	0,02136	0,054
Чай 200 гр,	38,20320	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	442,29072	0,01869	0,02406	0,03370	0,404
Помидор порционный с 01.03	16,41464	0,00078	0,00014	0,00354	0,06
Суп крестьянский со сметаной	97,68288	0,00182	0,00449	0,01158	0,2
Рыба, запеченная	146,38136	0,01499	0,00610	0,00426	0,08
Греча с овощами.	174,68016	0,00436	0,00566	0,02727	0,15
Компот из кураги	77,07168	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	631,77952	0,02660	0,01705	0,09211	0,755
Полдник					
Чай 200 гр,	38,20320	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Ватрушка с повидлом	291,36880	0,00532	0,00685	0,04612	0,09
Итого:	329,57200	0,00532	0,00685	0,05521	0,29
	1594,12114	59,35824	52,84328	212,04928	1,719

Меню-раскладка
3 День /первая неделя. Среда



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Ряженка 150 г	126,84672	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
	126,84672	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Груша 130 гр	543,79000	0,00047	0,00035	0,01205	0,13
	543,79000	0,00047	0,00035	0,01205	0,13
Завтрак					
Каша рисовая вязкая молочная со	187,46608	0,00455	0,00716	0,02342	0,2
Батон с маслом и повидлом(джемом)	402,78168	0,00316	0,00698	0,02798	0,057
Какао с молоком	112,85392	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	473,05088	0,01092	0,01740	0,06740	0,457
Икра кабачковая	49,13184	0,00080	0,00359	0,00375	0,04
Борщ на с капустой со сметаной	68,11528	0,00154	0,00276	0,00920	0,2
Запеканка картофельная	254,16984	0,01117	0,01048	0,02365	0,15
Компот из сухофруктов и шиповника	80,23680	0,00040	0,00000	0,01935	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
	571,20256	0,01807	0,01750	0,08270	0,655
Полдник					
Чай 200 гр,	38,20320	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Булочка творожная 60 гр	250,23968	0,00721	0,00914	0,02866	0,06
Ванилин 1 пачка	0,20736	0,00000	0,00000	0,00001	0,009
Итого:	288,65024	0,00721	0,00914	0,03775	0,269
	1510,29545	41,16008	53,37432	206,04040	1,652



Меню-раскладка
4 День/первая неделя. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Каша вязкая кукурузная мол	201,40010	0,00474	0,00685	0,02613	0,2
Сыр 9 гр	29,44615	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Батон 40 гр	94,90385	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с молоком	97,71260	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	423,46269	0,01273	0,01323	0,06102	0,449
Второй завтрак					
Яблоко 120 гр	48,03750	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
Итого:	48,03750	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
Салат из отварной свеклы с	70,59837	0,00084	0,00445	0,00639	0,06
Суп из овощей вегетарианск	88,73990	0,00165	0,00413	0,00988	0,2
Печень по-строгановски 80 г	183,34865	0,01064	0,01238	0,00219	0,08
Макаронные изделия отварные с овощами		0,00524	0,00515	0,03619	0,15
Компот из сухофруктов.	75,27692	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,09615	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,64423	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в трет	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	765,54587	0,02302	0,02679	0,09847	0,805
15:00					
Снежок 150 г.	120,71712	0,00374	0,00461	0,01570	0,15
Итого:	120,71712	0,00374	0,00461	0,01570	0,15
Полдник					
Рыба с овощами в омлете 1	137,45183	0,01113	0,00757	0,00269	0,11
Чай 200 гр,	38,26442	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Конфеты шоколадные	86,17067	0,00060	0,00593	0,00813	0,015
Итого:	261,88692	0,01173	0,01350	0,01991	0,325
	1609,90485	51,64442	58,54683	207,55606	1,849



Меню-раскладка
5 День / первая неделя. Пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Кефир 150 г	84,56448	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
	84,56448	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,36800	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	46,36800	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	198,81792	0,00522	0,00544	0,02843	0,2
Батон с маслом	132,45120	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	116,79696	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	448,06608	0,01113	0,01358	0,06665	0,445
Огурец свежий порционный	3,48320	0,00020	0,00002	0,00094	0,03
Суп гороховый со сметаной	113,70000	0,00403	0,00306	0,01588	0,2
Котлета из говядины	203,43168	0,01358	0,01250	0,00394	0,08
Пюре розовое.	129,76856	0,00281	0,00405	0,01849	0,15
Компот из яблок и изюма 200 гр	72,32400	0,00010	0,00001	0,01734	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье бл	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	642,25624	0,02488	0,02031	0,08332	0,775
Запеканка овощная 100гр	131,90672	0,00346	0,00364	0,01996	0,1
Чай 200 гр,	38,20320	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 20 гр	61,28640	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
	231,39632	0,00362	0,00364	0,04474	0,32
Всего:	1442,08856	44,31856	42,42040	210,95832	1,79



Меню-раскладка
6 День / Вторая неделя. Понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Кефир 150 г	84,56448	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
	84,56448	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,36800	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	46,36800	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на кефире	195,16896	0,00583	0,00857	0,02194	0,2
Батон с маслом	132,45120	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток на сгущенном молоке	104,42880	0,00220	0,00224	0,01607	0,2
Итого:	432,04896	0,01114	0,01614	0,05937	0,445
Салат из отварной свеклы с чесноком	43,88160	0,00087	0,00181	0,00651	0,06
Суп-лапша с мясом курицы	92,68608	0,00531	0,00235	0,01109	0,2
Гуляш из курицы.	91,15224	0,01272	0,00271	0,00208	0,08
Рис припущенный с овощами	151,52304	0,00256	0,00592	0,02015	0,13
Компот из изюма	76,07376	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третьем растворе	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	574,86552	0,02579	0,01346	0,08495	0,785
Пудинг из творога с морковью	300,22536	0,01178	0,01623	0,01958	0,12
Сгущенное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Чай 200 гр,	38,20320	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Ванилин 1 пачка	0,20736	0,00000	0,00000	0,00001	0,009
Итого:	387,78792	0,01289	0,01754	0,03727	0,344
Всего:	1514,35958	54,51496	52,02480	197,83072	1,815



Меню-раскладка
7 День / Вторая неделя. Вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	128,78933	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Итого:	128,78933	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Второй завтрак					
Груша 120 гр	51,39371	0,00043	0,00032	0,01112	0,12
Итого:	51,39371	0,00043	0,00032	0,01112	0,12
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр	243,11502	0,01343	0,01652	0,00326	0,15
Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,95191	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
Какао с молоком.	63,02843	0,00124	0,00115	0,01097	0,2
Итого:	471,09536	0,02012	0,02541	0,03559	0,401
Обед					
Салат из помидоров и огурцов	26,13337	0,00065	0,00160	0,00287	0,06
Свекольник со сметаной	102,31865	0,00179	0,00410	0,01388	0,2
Азу	332,08225	0,01656	0,01587	0,02357	0,23
Компот из яблок и кураги	60,62360	0,00033	0,00008	0,01455	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,21348	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,71910	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	641,09045	0,02350	0,02231	0,08161	0,755
Полдник					
Чай 200 гр,	38,32584	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Сдоба обыкновенная 90 гр	319,87382	0,00834	0,00604	0,05068	0,09
Корица 2 пачки	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2
Итого:	358,19966	0,00834	0,00604	0,05976	0,3
Всего:	1633,59247	59,87461	58,87101	200,81090	1,716



Меню-раскладка
8 День / Вторая неделя. Среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Ряженка 150 г	126,84672	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
	126,84672	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Апельсин 120 гр	33,98400	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
	33,98400	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с от	227,79792	0,00658	0,00633	0,03087	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	128,14704	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Кофейный напиток с молоком	116,79696	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	472,74192	0,01210	0,01515	0,06644	0,441
Салат из отварного картофеля с	61,03456	0,00089	0,00278	0,00693	0,06
Суп-пюре из моркови 200 гр	92,41664	0,00249	0,00433	0,00976	0,2
Тефтели из говядины "Ёжики"	181,55080	0,01144	0,01058	0,00595	0,08
Капуста тушеная 150г	105,06248	0,00354	0,00284	0,01766	0,15
Напиток из шиповника	75,76128	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Гренки 20 гр	55,88352	0,00171	0,00019	0,01094	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	644,68848	0,02303	0,02119	0,08615	0,755
Полдник					
Сельдь 30 гр	21,73840	0,00246	0,00123	0,00000	0,03
Картофель отварной 120 гр	122,95712	0,00232	0,00275	0,02021	0,12
Чай 180 гр,	34,38288	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Вафли 20 гр	70,56000	0,00064	0,00056	0,01618	0,02
	249,63840	0,00542	0,00455	0,04457	0,35
Всего:	1515,54716	45,80600	50,03992	211,94304	1,816



Меню-раскладка
9 День / Вторая неделя. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Снежок 150 г.	120,51600	0,00374	0,00461	0,01570	0,15
	120,51600	0,00374	0,00461	0,01570	0,15
Второй завтрак					
Яблоко 120 гр	47,95200	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
	47,95200	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
Завтрак					
Каша молочная ("Дружба 3")	199,03744	0,00590	0,00828	0,02393	0,2
Батон с маслом	132,45120	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай 200 гр,	38,20320	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	369,69184	0,00901	0,01361	0,05437	0,445
Огурец консервированный 60 г	7,87280	0,00045	0,00005	0,00137	0,06
Рассольник "Ленинградский" с	137,59192	0,00530	0,00561	0,01403	0,2
Запеканка картофельная с печ	288,38304	0,01663	0,00895	0,03009	0,2
Компот из яблок 180г	62,27568	0,00007	0,00007	0,01479	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третьем блюде	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	615,67224	0,02662	0,01534	0,08703	0,755
Полдник					
Суфле творожное 120 гр.	363,69672	0,01442	0,02222	0,01635	0,12
Сгущенное молоко 20 гр	65,53600	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Чай 200 гр,	38,20320	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Ванилин 1 пачка	0,20736	0,00000	0,00000	0,00001	0,009
	467,64328	0,01590	0,02396	0,03691	0,34
Всего:	1613,76073	55,69160	57,93600	206,45768	1,81



Меню-раскладка
10 День / Вторая неделя. Пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Кефир 150 г	84,56448	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
	84,56448	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,36800	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	46,36800	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом	198,81792	0,00522	0,00544	0,02843	0,2
Батон с повидлом (джемом)	143,15200	0,00316	0,00120	0,03399	0,06
Какао с молоком.	62,82296	0,00124	0,00115	0,01097	0,2
Итого:	404,79288	0,00962	0,00779	0,07339	0,46
Салат из отварного картофеля,мо	76,36080	0,00063	0,00509	0,00507	0,06
Уха рыбацкая	99,44792	0,00627	0,00254	0,01113	0,2
Котлета из говядины.	180,88816	0,01242	0,01088	0,00374	0,08
Свекла,тушеная со сметаной .	126,63840	0,00256	0,00553	0,01765	0,15
Компот из сухофруктов.	75,15648	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье бл	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	678,04056	0,02653	0,02472	0,08141	0,805
Чай 180 гр,	34,38288	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Плюшка с маком.	288,95592	0,00661	0,00727	0,04278	0,08
Итого:	323,33880	0,00661	0,00727	0,05096	0,26
Всего:	1525,90158	47,44904	44,68200	221,99768	1,775



Меню-раскладка
 11 День / Третья неделя. Понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Кефир 150 г	84,56448	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
	84,56448	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,36800	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	46,36800	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша ячневая на концентрик.	187,44768	0,00513	0,00744	0,02095	0,2
Батон с маслом	132,45120	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток на сгущен	104,42880	0,00220	0,00224	0,01607	0,2
Итого:	424,32768	0,01043	0,01501	0,05839	0,445
Салат из отварной свеклы с с	62,06568	0,00059	0,00444	0,00413	0,06
Суп крестьянский с крупой со	101,21208	0,00182	0,00457	0,01177	0,2
Жаркое по-домашнему с мясом	206,98208	0,01434	0,00651	0,01926	0,15
Кисель из кураги	95,56848	0,00054	0,00001	0,02276	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в треть	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	585,37712	0,02145	0,01618	0,08467	0,725
Полдник					
Суфле творожное 120 гр.	363,69672	0,01442	0,02222	0,01635	0,12
Сгущеное молоко 15 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Чай 200 гр,	38,20320	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Ванилин 1 пачка	0,20736	0,00000	0,00000	0,00001	0,009
	451,25928	0,01553	0,02352	0,03404	0,335
Всего:	1581,47863	52,10720	59,60120	193,33144	1,755



**Меню-раскладка
12 День / Третья неделя. Вторник**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	128,35680	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
	128,35680	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Второй завтрак					
Банан 120 гр	75,61440	0,00126	0,00008	0,01831	0,12
	75,61440	0,00126	0,00008	0,01831	0,12
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр	242,23728	0,01343	0,01652	0,00326	0,15
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	61,85024	0,00526	0,00754	0,02136	0,054
Чай с лимоном.	55,14768	0,00004	0,00000	0,01294	0,2
Итого:	459,23520	0,01873	0,02407	0,03755	0,404
Салат из морской капусты с ра	102,11408	0,00058	0,00850	0,00585	0,05
Борщ с фасолью вегетарианск	83,94704	0,00179	0,00408	0,00956	0,2
Тефтели рыбные	146,36320	0,01246	0,00448	0,00522	0,08
Греча с овощами 120 гр.	139,75248	0,00349	0,00453	0,02182	0,12
Компот из сухофруктов	78,44256	0,00028	0,00000	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	670,16816	0,02276	0,02224	0,08812	0,715
Полдник					
Чай с молоком	97,55248	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Ватрушка со сметаной 90 гр	387,19784	0,00893	0,01391	0,04710	0,09
Ванилин 1 пачка	0,20736	0,00000	0,00000	0,00001	0,009
Итого:	484,95768	0,01169	0,01686	0,06069	0,3
Всего:	1806,21560	61,93288	68,04840	217,39840	1,68



Меню-раскладка
13 День / Третья неделя.Среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Ряженка 150 г	126,84672	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
	126,84672	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Груша 120 гр	51,21120	0,00043	0,00032	0,01112	0,12
	51,21120	0,00043	0,00032	0,01112	0,12
Завтрак					
Каша из пшена и риса молочная	157,73184	0,00341	0,00565	0,01990	0,2
Батон с маслом и повидлом(джемом) 40 г	112,85392	0,00316	0,00698	0,02798	0,057
Какао с молоком	112,85392	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	443,31664	0,00978	0,01589	0,06387	0,457
Зеленый горошек 60 гр	23,94880	0,00172	0,00010	0,00350	0,06
Суп крестьянский со сметаной	97,68288	0,00182	0,00449	0,01158	0,2
Тефтели из говядины паровые	190,75704	0,01216	0,01117	0,00561	0,08
Макаронные изделия отварные	233,97696	0,00588	0,00348	0,04092	0,15
Компот из яблок 180г	62,27568	0,00007	0,00007	0,01479	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третьем	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	728,19016	0,02582	0,01998	0,10315	0,785
Запеканка из творога с изюмом	349,70936	0,01533	0,01914	0,02003	0,12
Сгущенное молоко 20 гр	65,53600	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Чай 200 гр,	38,20320	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Ванилин 1 пачка	0,20736	0,00000	0,00000	0,00001	0,009
Итого:	453,65592	0,01681	0,02089	0,04059	0,35
Всего:	1792,45836	57,33608	66,06160	224,87424	1,852



Меню-раскладка
14 День / Третья неделя. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Снежок 150 г.	120,52403	0,00374	0,00461	0,01570	0,15
	120,52403	0,00374	0,00461	0,01570	0,15
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,37097	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	46,37097	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	164,41282	0,00446	0,00646	0,01871	0,18
Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,39516	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
Чай 200 гр,	38,20565	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Итого:	367,01363	0,00990	0,01419	0,04915	0,431
Помидор порционный с 01.03	16,41532	0,00078	0,00014	0,00354	0,06
Суп-лапша	131,37347	0,00247	0,00424	0,01860	0,25
Печень в молочном соусе	132,31315	0,01124	0,00633	0,00427	0,08
Пюре розовое	137,32145	0,00281	0,00478	0,01850	0,15
Напиток из шиповника	75,76613	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,98387	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,57258	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	612,74597	0,02178	0,01615	0,08983	0,805
Полдник					
Рыба с овощами в омлете	172,01645	0,01437	0,00737	0,00270	0,11
Чай 200 гр,	38,20565	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Пряник 40 гр	141,12903	0,00192	0,00112	0,03108	0,04
Итого:	351,35113	0,01629	0,00849	0,04286	0,35
Всего:	1488,52178	52,22194	43,54097	207,62952	1,836



Меню-раскладка
15 День / Третья неделя. Пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Кефир 150 г	84,56903	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
	84,56903	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Апельсин 120 гр	33,98710	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
	33,98710	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
Завтрак					
Каша из геркулеса и риса молочная	197,59645	0,00553	0,00822	0,02329	0,2
Батон с маслом 40/6 гр	140,00000	0,00311	0,00615	0,02137	0,046
Кофейный напиток с молоком	116,80444	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	454,40089	0,01145	0,01719	0,06153	0,446
Кукуруза консервированная..	29,79516	0,00071	0,00013	0,00560	0,03
Суп-пюре из разных овощей	92,68056	0,00222	0,00405	0,01069	0,2
Бигус с мясом	252,79597	0,02106	0,01907	0,01468	0,23
Компот из сухофруктов и шиповника 200 гр	82,00199	0,00040	0,00000	0,01935	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,98387	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Гренки 20 гр	55,88710	0,00171	0,00019	0,01094	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
	584,38460	0,02874	0,02392	0,07798	0,725
Полдник					
Чай 180 гр,	34,38508	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Булочка с сыром 70 гр	320,61371	0,00937	0,01456	0,02967	0,07
Итого:	354,99879	0,00937	0,01456	0,03785	0,25
Всего:	1587,14786	54,51081	60,62863	192,14460	1,691



Меню-раскладка
16 День / Четвёртая неделя. Понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Кефир 150 г	84,56903	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
	84,56903	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,37097	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	46,37097	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на концен	195,18145	0,00583	0,00857	0,02194	0,2
Батон с маслом	132,45968	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток на сгущенном мо	104,43548	0,00220	0,00224	0,01607	0,2
Итого:	432,07661	0,01114	0,01614	0,05937	0,445
Салат из отвар. картофеля, морков	70,61032	0,00072	0,00448	0,00553	0,05
Суп из овощей с мясом куры со	223,87621	0,01178	0,01301	0,01034	0,2
Котлета из мяса куры	125,38089	0,01547	0,00399	0,00420	0,08
Макаронные отварные с овощами	227,49048	0,00524	0,00515	0,03619	0,15
Компот из изюма	76,07863	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,98387	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,57258	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье блю	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	842,99298	0,03753	0,02729	0,10138	0,795
Повидло	50,82661	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Запеканка творожная..	412,42984	0,01941	0,02561	0,01438	0,15
Чай 150 гр,	28,66952	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Ванилин 1 пачка	0,20903	0,00000	0,00000	0,00001	0,009
Итого:	492,13500	0,01949	0,02561	0,03450	0,32
Всего:	1884,78377	72,86048	73,93444	211,49371	1,81



Меню-раскладка
17 День / Четвёртая неделя. Вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Йогурт питьевой 150 г	128,36371	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
	128,36371	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Второй завтрак					
Банан 120 гр	75,62129	0,00126	0,00008	0,01831	0,12
	75,62129	0,00126	0,00008	0,01831	0,12
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр	241,98801	0,01345	0,01653	0,00326	0,15
Сыр 9 гр	29,40903	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Батон 40 гр	94,75806	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Кофейный напиток с молоком	116,80444	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	482,95954	0,02149	0,02277	0,04144	0,399
Обед					
Огурец консервированный	7,87339	0,00045	0,00005	0,00137	0,06
Суп гороховый с мясом	148,87823	0,00792	0,00553	0,01424	0,2
Рыба жареная 80 гр.	147,48323	0,01569	0,00658	0,00255	0,08
Пюре розовое.	129,78113	0,00281	0,00405	0,01850	0,15
Компот из сухофруктов.	75,16129	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,98387	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,57258	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	628,73371	0,03152	0,01689	0,08047	0,805
Полдник					
Каша пшенная молочная	186,31782	0,00495	0,00717	0,02117	0,2
Чай 180 гр,	34,38508	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Мармелад 30 гр	88,60887	0,00012	0,00000	0,02298	0,03
Итого:	344,24121	0,00621	0,00730	0,05984	0,415
Всего:	1648,37181	67,96427	51,83621	212,79823	1,884



**Меню-раскладка
18 День / Четвёртая неделя. Среда**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Ряженка 150 г	126,84672	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
	126,84672	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Апельсин 120 гр	33,98400	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
	33,98400	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
Завтрак					
Каша молочная ассорти (рис, греч)	166,89488	0,00439	0,00579	0,02200	0,18
Батон с маслом	132,45120	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с молоком	97,55248	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	396,89856	0,01026	0,01407	0,05693	0,425
Салат из морской капусты и моркови со сметаной.	102,47136	0,00136	0,00912	0,00416	0,06
Рагу из отварного мяса говядины	65,56912	0,00170	0,00277	0,00819	0,2
Компот из яблок 180г	290,05200	0,01509	0,01453	0,01832	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	62,27568	0,00007	0,00007	0,01479	0,18
Хлеб пшеничный 20 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
	639,91696	0,02237	0,02714	0,07221	0,705
Полдник					
Запеканка из творога с морковью	430,68032	0,01733	0,03062	0,02107	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	65,53600	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Чай 180 гр,	34,38288	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Итого:	530,59920	0,01880	0,03236	0,04071	0,35
	1717,92154	56,68576	82,72808	184,64648	1,75

[illegible]

Меню-раскладка
19 День / Четвёртая неделя. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
Снежок 150 г.	120,51600	0,00374	0,00461	0,01570	0,15
	120,51600	0,00374	0,00461	0,01570	0,15
Второй завтрак					
Груша 120 гр	51,21120	0,00043	0,00032	0,01112	0,12
	51,21120	0,00043	0,00032	0,01112	0,12
Завтрак					
Каша молочная ассорти (пшенич	213,49440	0,00550	0,00637	0,02863	0,2
Батон с маслом	132,45120	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	116,79696	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	462,74256	0,01140	0,01451	0,06686	0,445
Салат из отварной свеклы	70,48608	0,00084	0,00445	0,00639	0,06
Суп рыбный	122,09664	0,00804	0,00280	0,01448	0,2
Суфле из печени.	168,61656	0,01667	0,00862	0,00197	0,08
Картофельное пюре.	146,09688	0,00300	0,00395	0,02218	0,15
Компот из кураги	77,07168	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,97920	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,56960	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	703,91664	0,03320	0,02047	0,09046	0,805
Суп молочный с лапшой 0,120	63,83400	0,00197	0,00229	0,00751	0,12
Чай 180 гр,	34,38288	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Печенье 20 гр	92,33280	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
	190,54968	0,00405	0,00333	0,03105	0,32
Всего:	1518,35076	52,83120	43,24968	215,18264	1,84



Меню-раскладка
20 День / Четвёртая неделя. Пятница

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 37630423008344784761863745088237028318412430487
Владелец: Доржан Светлана Леонидовна
Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
15:00					
150 г	84,56903	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
	84,56903	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,37097	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
	46,37097	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200,44927	0,00561	0,00787	0,02275	0,2
Повидло.	38,40726	0,00006	0,00000	0,01014	0,015
Батон 40 гр	94,75806	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с лимоном.	51,33065	0,00004	0,00000	0,01203	0,2
Итого:	384,94524	0,00879	0,00908	0,06624	0,455
Обед					
Салат из отварного картофеля, м	72,89621	0,00095	0,00366	0,00784	0,06
Суп фасолевый	108,69097	0,00174	0,00490	0,01268	0,2
Запеканка капустная с говядиной.	372,02887	0,02154	0,02162	0,01573	0,23
Компот из сухофруктов и шиповни	80,24194	0,00040	0,00000	0,01935	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,98387	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,57258	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	753,41444	0,02880	0,03084	0,08235	0,755
Полдник					
Чай 200 гр,	38,20565	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Шанежка с картофелем	241,37581	0,00568	0,00792	0,03125	0,09
Итого:	279,58145	0,00568	0,00792	0,04033	0,29
	1542,07311	47,95806	52,72298	205,15782	1,75