1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	140	140.00	4.42	5.59	19.74	147.03
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	40(20/15/5)	40.00	3.71	6.36	7.92	103.75
3	693	Какао с молоком	180	180.00	3.39	3.50	10.89	89.72
Итого				360.00	11.51	15.45	38.55	340.50

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблоко-персик. Для детей с 6-ти месяцев.	150	150.00	0.98	-	17.25	72.00
Итого				150.00	0.98	0.00	17.25	72.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	025	Салат "Степной"	30	30.00	0.47	1.86	2.49	28.82
2	139	Суп картофельный с горохом	180/10	180.00	7.29	3.70	14.52	117.47
3	298	Голубцы ленивые	150	150.00	13.68	11.22	9.62	190.96
4	587	Соус томатный (для блюд)	40	40.00	0.47	2.35	2.67	34.53
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
7	699	Напиток лимонный	150	150.00	0.07	0.01	12.70	52.43
Итого				590.00	24.72	19.57	59.22	499.90

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	540	Шанежка с картофелем	70	70.00	6.34	7.03	41.98	220.91
2	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.12	0.03	7.01	28.77
Итого				250.00	6.46	7.06	48.99	249.68

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		360.00	11.51	15.45	38.55	340.50
		Второй завтрак		150.00	0.98	-	17.25	72.00
		Обед		590.00	24.72	19.57	59.22	499.90
		Полдник		250.00	6.46	7.06	48.99	249.68
Итого				1350.00	43.66	42.08	164.01	1162.08

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C49CCED9865C0591AAD8DC7478749C40
Владелец: Некрасова Ирина Юрьевна
Действителен: с 11.02.2026 до 07.05.2027

1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшенная жидкая	140	140.00	4.45	4.63	20.06	139.96
2	003	Бутерброд с сыром	30(15/10/5)	30.00	3.49	7.01	7.78	108.75
3	686	Чай с лимоном	180	180.00	0.15	0.03	7.16	30.33
Итого				350.00	8.08	11.67	34.99	279.04

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				100.00	1.50	0.50	21.00	96.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	045	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	30	30.00	0.48	1.53	2.47	26.29
2	127	Суп с рисом и мясными фрикадельками	180	180.00	6.04	4.89	9.64	105.44
3	260	Тефтели рыбные паровые	60	60.00	8.14	2.78	5.55	80.31
4	520	Пюре картофельное	120	120.00	2.49	4.27	14.96	110.31
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
7	638	Компот из кураги	150	150.00	0.59	0.03	13.22	56.03
8		Печенье Когда я вырасту классическое	10	10.00	0.80	0.85	8.00	43.00
Итого				590.00	21.27	14.80	71.07	497.07

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	358	Сырники из творога	50	50.00	8.54	4.08	9.48	109.54
2	697	Молоко 3,2% жирности	150	150.00	4.35	4.80	6.90	88.50
Итого				200.00	12.89	8.88	16.38	198.04

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		350.00	8.08	11.67	34.99	279.04
		Второй завтрак		100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
		Обед		590.00	21.27	14.80	71.07	497.07
		Полдник		200.00	12.89	8.88	16.38	198.04
Итого				1240.00	43.74	35.86	143.44	1070.15

1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	140	140.00	3.48	4.14	20.68	133.68
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	30(15/15)	30.00	1.22	0.47	17.46	76.80
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	180.00	1.55	1.63	7.36	50.65
Итого				350.00	6.25	6.23	45.50	261.13

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				100.00	0.90	0.20	8.10	43.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	180/10	180.00	5.02	5.07	6.39	91.53
2	277	Гуляш из отварного мяса	60	60.00	9.14	6.71	2.01	105.50
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	110	110.00	6.30	4.74	28.46	181.21
4	576	Гарнир из свежих помидоров	30	30.00	0.33	0.06	1.14	7.20
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
7	707	Сок яблоко, без сахара. Для детей с 4-х месяцев.	150	150.00	-	-	15.00	60.00
Итого				570.00	23.54	17.02	70.23	521.14

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	449	Оладьи	70	70.00	5.34	4.61	34.50	196.15
2	698	Кефир 2,5% жирности	150	150.00	4.35	3.75	6.00	79.50
Итого				220.00	9.69	8.36	40.50	275.65

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		350.00	6.25	6.23	45.50	261.13
		Второй завтрак		100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
		Обед		570.00	23.54	17.02	70.23	521.14
		Полдник		220.00	9.69	8.36	40.50	275.65
Итого				1240.00	40.38	31.81	164.33	1100.93

1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша манная жидкая	140	140.00	4.18	4.93	19.94	141.16
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	40(20/15/5)	40.00	3.71	6.36	7.92	103.75
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	180.00	3.18	3.24	12.32	90.34
Итого				360.00	11.07	14.53	40.18	335.25

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1		Сок грушевый. с 4 месяцев.	150	150.00	-	-	18.00	75.00
Итого				150.00	0.00	0.00	18.00	75.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов	40	40.00	0.27	2.04	0.72	22.16
2	110	Борщ с капустой и картофелем	180/10	180.00	4.40	5.60	8.87	108.60
3	305	Котлеты рубленые из цыплят	60	60.00	9.90	6.49	5.39	125.42
4	256	Макаронные изделия отварные	110	110.00	4.11	3.62	25.08	141.70
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
7	631	Компот из свежих яблок	150	150.00	0.09	0.09	10.52	43.83
Итого				580.00	21.51	18.27	67.80	517.41

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	325	Биточки пшенные	50	50.00	2.39	2.17	14.26	78.62
2	697	Молоко 3,2% жирности	150	150.00	4.35	4.80	6.90	88.50
Итого				200.00	6.74	6.97	21.16	167.12

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		360.00	11.07	14.53	40.18	335.25
		Второй завтрак		150.00	-	-	18.00	75.00
		Обед		580.00	21.51	18.27	67.80	517.41
		Полдник		200.00	6.74	6.97	21.16	167.12
Итого				1290.00	39.31	39.77	147.14	1094.78

1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	140	140.00	4.93	4.93	19.85	143.77
2	003	Бутерброд с сыром	30(15/10/5)	30.00	3.49	7.01	7.78	108.75
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	180.00	1.55	1.63	7.36	50.65
Итого				350.00	9.96	13.57	34.99	303.17

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				100.00	0.40	0.40	9.80	47.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	033	Салат из свеклы	40	40.00	0.58	2.44	3.42	37.91
2	132	Рассольник ленинградский	180/10	180.00	5.25	4.28	13.12	108.69
3	478	Запеканка картофельная с рыбным фаршем	150	150.00	18.06	11.88	17.92	247.82
4	601	Соус сметанный с томатом	40	40.00	0.70	1.36	2.92	27.13
5	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
7	639	Компот из смеси сухофруктов	150	150.00	0.44	0.05	17.09	71.50
Итого				600.00	27.77	20.45	71.69	568.75

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	219	Омлет с зеленым горошком	130	130.00	8.56	10.86	4.49	151.06
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
3	705	Напиток из плодов шиповника	150	150.00	0.19	0.16	11.85	55.62
Итого				290.00	9.51	11.10	21.25	230.18

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		350.00	9.96	13.57	34.99	303.17
		Второй завтрак		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
		Обед		600.00	27.77	20.45	71.69	568.75
		Полдник		290.00	9.51	11.10	21.25	230.18
Итого				1340.00	47.65	45.52	137.73	1149.09

2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	140	140.00	4.58	4.67	18.20	133.24
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	40(20/15/5)	40.00	3.71	6.36	7.92	103.75
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	180.00	3.18	3.24	12.32	90.34
Итого				360.00	11.46	14.27	38.44	327.33

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблоко-груша. Для детей с 4-х месяцев.	150	150.00	0.83	-	17.25	73.50
Итого				150.00	0.83	0.00	17.25	73.50

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	017	Салат из соленых огурцов	30	30.00	0.25	1.38	0.77	16.82
2	85	Суп картофельный с клецками	180	180.00	2.35	2.81	10.40	78.63
3	329	Бигус с олениной	150	150.00	15.60	10.92	5.92	189.93
4	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
6	705	Напиток из плодов шиповника	150	150.00	0.19	0.16	11.85	55.62
7		Печенье Когда я вырасту классическое	15	15.00	1.20	1.28	12.00	64.50
Итого				565.00	22.33	16.98	58.16	481.21

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	220	Омлет с овощами и маслом	130	130.00	8.79	10.22	4.25	143.43
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	180.00	1.57	1.63	7.36	50.79
Итого				320.00	11.12	11.93	16.53	217.72

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		360.00	11.46	14.27	38.44	327.33
		Второй завтрак		150.00	0.83	-	17.25	73.50
		Обед		565.00	22.33	16.98	58.16	481.21
		Полдник		320.00	11.12	11.93	16.53	217.72
Итого				1395.00	45.74	43.17	130.39	1099.75

2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша кукурузная жидкая	140	140.00	4.10	3.89	22.26	140.68
2	003	Бутерброд с сыром	30(15/10/5)	30.00	3.49	7.01	7.78	108.75
3	685	Чай с яблоком	180	180.00	0.14	0.07	7.99	33.33
Итого				350.00	7.72	10.96	38.02	282.76

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				100.00	1.50	0.50	21.00	96.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	120	Борщ "Белорусский"	180	200.00	2.86	3.84	13.00	102.49
2	279	Суфле из отварного мяса с рисом	60	60.00	12.69	6.11	-	111.73
3	595	Соус молочный	30	30.00	0.82	1.84	2.87	29.87
4	508	Каша гречневая рассыпчатая	110	110.00	6.30	4.74	28.46	181.21
5	576	Гарнир из свежих огурцов	30	30.00	0.21	0.03	0.57	3.30
6	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
8	639	Компот из смеси сухофруктов	150	150.00	0.44	0.05	17.09	71.50
Итого				620.00	26.07	17.04	79.22	575.80

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	771	Булочка "Октябренок"	70	70.00	4.89	2.40	39.80	172.46
2	697	Молоко 3,2% жирности	150	150.00	4.35	4.80	6.90	88.50
Итого				220.00	9.24	7.20	46.70	260.96

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		350.00	7.72	10.96	38.02	282.76
		Второй завтрак		100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
		Обед		620.00	26.07	17.04	79.22	575.80
		Полдник		220.00	9.24	7.20	46.70	260.96
Итого				1290.00	44.54	35.71	184.95	1215.52

2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	140	140.00	3.48	4.14	20.68	133.68
2	001	Бутерброд с маслом	30(5/25)	30.00	1.92	4.35	12.92	98.55
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	180.00	1.57	1.63	7.36	50.79
Итого				350.00	6.97	10.12	40.96	283.02

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				100.00	0.40	0.40	9.80	47.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	045	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	30	30.00	0.48	1.53	2.47	26.29
2	143	Суп с макаронами и картофелем	180	180.00	2.70	2.30	14.38	87.86
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	150.00	13.28	15.18	15.93	248.60
4	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
6	638	Компот из изюма	150	150.00	0.27	0.04	16.92	67.40
Итого				550.00	19.47	19.49	66.92	505.85

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	358	Сырники из творога	50	50.00	8.54	4.08	9.48	109.54
2	698	Бифидок 2,5% жирности	150	150.00	5.10	3.75	8.25	91.50
Итого				200.00	13.64	7.83	17.73	201.04

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		350.00	6.97	10.12	40.96	283.02
		Второй завтрак		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
		Обед		550.00	19.47	19.49	66.92	505.85
		Полдник		200.00	13.64	7.83	17.73	201.04
Итого				1200.00	40.48	37.85	135.40	1036.91

2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	140	140.00	4.46	5.47	20.30	149.61
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	40(20/15/5)	40.00	3.71	6.36	7.92	103.75
3	693	Какао с молоком	180	180.00	3.39	3.50	10.89	89.72
Итого				360.00	11.55	15.33	39.11	343.08

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблоко-персик. Для детей с 6-ти месяцев.	150	150.00	0.98	-	17.25	72.00
Итого				150.00	0.98	0.00	17.25	72.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	033	Салат из свеклы	40	40.00	0.58	2.44	3.42	37.91
2	131	Рассольник домашний	180/5	180.00	3.66	3.45	10.07	88.75
3	388	Котлеты рыбные	60	60.00	9.30	2.59	5.42	81.95
4	595	Соус молочный	30	30.00	0.82	1.84	2.87	29.87
5	520	Пюре картофельное	120	120.00	2.49	4.27	14.96	110.31
6	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
8	700	Напиток брусничный	150	150.00	0.09	0.06	12.83	53.40
Итого				620.00	19.68	15.09	66.79	477.89

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	741	Ватрушка с творогом	70	70.00	9.60	3.37	30.49	190.04
2	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.12	0.03	7.01	28.77
3	627	Бананы свежие	95	95.00	1.43	0.48	19.95	91.20
Итого				345.00	11.15	3.87	57.45	310.01

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		360.00	11.55	15.33	39.11	343.08
		Второй завтрак		150.00	0.98	-	17.25	72.00
		Обед		620.00	19.68	15.09	66.79	477.89
		Полдник		345.00	11.15	3.87	57.45	310.01
Итого				1475.00	43.36	34.29	180.60	1202.98

2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	140	140.00	4.93	4.93	19.85	143.77
2	003	Бутерброд с сыром	30(15/10/5)	30.00	3.49	7.01	7.78	108.75
3	685	Чай с яблоком	180	180.00	0.14	0.07	7.99	33.33
Итого				350.00	8.55	12.01	35.61	285.85

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				100.00	0.90	0.20	8.10	43.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	142	Суп картофельный с рыбой	180/11	180.00	3.97	2.92	12.30	96.15
2	451	Биточки мясные	60	60.00	10.11	6.00	9.23	128.89
3	587	Соус томатный (для блюд)	20	20.00	0.23	1.17	1.33	17.27
4	508	Каша рисовая рассыпчатая	110	110.00	2.65	3.45	27.67	152.23
5	576	Гарнир из свежих помидоров	30	30.00	0.33	0.06	1.14	7.20
6	пром	Хлеб ржаной, порция	30	30.00	1.98	0.36	12.30	52.20
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
8	639	Компот из смеси сухофруктов	150	150.00	0.44	0.05	17.09	71.50
Итого				590.00	20.47	14.09	85.99	548.94

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов	40	40.00	0.27	2.04	0.72	22.16
2	пром	Хлеб пшеничный, порция	10	10.00	0.76	0.08	4.92	23.50
3	685	Чай с сахаром и молоком	180	180.00	1.57	1.63	7.36	50.79
4		Печенье Когда я вырасту классическое	10	10.00	0.80	0.85	8.00	43.00
Итого				240.00	3.40	4.60	21.01	139.45

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		350.00	8.55	12.01	35.61	285.85
		Второй завтрак		100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
		Обед		590.00	20.47	14.09	85.99	548.94
		Полдник		240.00	3.40	4.60	21.01	139.45
Итого				1280.00	33.32	30.90	150.71	1017.23

Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		13'100.00	422.18	376.95	1'538.69	11'149.42
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'310.00	42.22	37.70	153.87	1'114.94