

Кузнецова Н. Б.

7-11 net

день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	КАША "ДРУЖБА"	235	7,11	11,58	31,49	260,00	190	30,10	
			гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	382	20,70	
			хлеб	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,14	6,48	10,28	125,20	3	17,80	
			фрукты									
			кон.изделие	КОНФЕТЫ ПОМАДНЫМИ КОРПУСАМИ	40	0,60	2,88	32,72	159,60		14,40	
			итого		515,00	17,60	24,63	98,81	691,62		83,00	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	285	14,08	19,14	11,70	276,84	99	20,26	
			2 блюдо	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	10,84	25,74	12,48	325,04	282	40,15	
			гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,88	4,39	20,59	133,81	128	15,23	
			напиток	КИСЕЛЬ	200	0	0,00	28,21	112,83	411	5,88	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК №21	1,48	
			итого		745,00	29,12	49,45	81,46	889,31		83,00	
1	1	Итого за День:			1260,00	46,72	74,08	180,27	1580,93		166,00	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	ПЛОВ С МЯСОМ	200	15,34	17,31	33,77	352,10	265	48,15	
			гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,12	0,03	20,90	84,97	375	10,00	
			хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,40	78,60	ТК №1	3,38	
			фрукты	ЯБЛОКО	150	0,6	0,60	14,70	70,50	ТК №2	21,47	

[illegible]

			фрукт	МАНДАРИН	110	0,88	0,22	8,25	41,80	TK №2	19,03
			итого		830,00	24,03	38,92	69,22	728,40		83,00
			Итого за день:		1370,00	49,84	66,10	149,11	1396,13		166,00
1	3	Итого за день:									
			фрукт	МАНДАРИН	110	0,88	0,22	8,25	41,80	TK №2	19,03
			итого		830,00	24,03	38,92	69,22	728,40		83,00
			Итого за день:		1370,00	49,84	66,10	149,11	1396,13		166,00
1	4	Завтрак	гор.блюдо	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	7,20	20,70	11,65	262,42	279	45,78
			гор.блюдо	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,59	20,88	137,54	128	16,40
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	218	0,13	0,00	14,81	60,24	377	3,15
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK №21	1,48
			фрукты								
			хлеб	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,40	78,60	TK №1	3,26
			закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	71	12,93
			итого		598,00	14,57	26,44	72,97	589,39		83,00
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,61	0,30	12,77	88,68	87/2012	21,15
			2 блюдо	ПЛОВ	200,00	22,52	23,30	34,66	438,49	265/2008	45,92
			гарнир								
			напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,30	30,00	TK №40	2,52
			хлеб бел.	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,47	78,60	TK №1	1,80
			хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	1,48
			фрукты	ЯБЛОКО	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №2	10,13
			итого		810,00	35,97	25,13	92,72	743,96		83,00
			Итого за день:		1408,00	50,54	51,57	165,69	1333,35		166,00
1	4	Итого за день:									
			гор.блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12,55	14,92	11,68	231,43	295	44,56
			гор.блюдо	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,21	4,81	33,20	197,76	309	18,71
			гор.напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	218	0,13	0,00	14,81	60,24	377	3,15
			хлеб	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,9	0,26	12,71	61,19	TK №4	2,22
			фрукты								
			закуска	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,56	0,07	1,75	9,80	71	14,36

			итого	558,00	20,35	20,06	74,15	560,42		83,00
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	260	2,47	7,20	13,15	128,44	82	15,21
			2 блюдо	100	14,79	17,17	3,16	226,20	260	42,49
			гарнир	150	3,7	5,93	38,81	223,40	304	15,21
			напиток	200	0	0,00	28,21	112,83	411	6,36
			хлеб бел.	20	1,5	0,58	10,28	52,40	TK №1	2,25
			хлеб черн.	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK №21	1,48
			итого	750,00	23,78	31,06	102,09	784,06		83,00
1	5	Итого за день:		1308,00	44,13	51,12	176,24	1344,48		166,00
2	1	Завтрак	гор.блюдо	165	8,97	9,67	35,75	266,92	207	28,68
			сладкое	95	4,75	3,04	8,08	82,65	2008	34,51
			гор.напиток	200	3,75	3,69	24,32	146,82	382	15,65
			хлеб	40	3,07	1,20	20,53	104,80	TK №1	4,16
			фрукты							
			итого	500,00	20,54	17,60	88,68	601,19		83,00
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	275	5,05	6,32	14,88	137,06	96	16,94
			2 блюдо	90	14,34	18,33	13,73	277,49	234	39,70
			гарнир	150	2,78	3,21	20,76	123,38	312	13,23
			напиток	200	0	0,00	23,23	92,89	402	8,95
			хлеб бел.	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	TK №1	2,70
			хлеб черн.	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №21	1,48
			итого	775,00	26,41	28,99	100,74	770,61		83,00

2	1	Итого за день:		1275,00	46,95	46,59	189,42	1371,80		166,00
2	2	Завтрак	гор.блюдо	200	15,02	36,29	19,65	465,79	259	57,77
			гор.напиток	200	0,04	0,04	24,18	97,45	394	9,40
			хлеб	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК №21	1,48
			фрукты							
			закуска	70	0,56	0,07	1,75	9,80	71	14,35
			итого	500,00	17,61	36,66	58,30	634,23		83,00
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	270	19,88	22,71	15,73	346,66	111	30,50
			2 блюдо	190	14,21	15,42	80,42	517,67	401	25,30
			гарнир							
			напиток	200	0	0,00	28,21	112,83	411	6,36
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК №21	1,48
			фрукты	100	0,40	0,40	9,79	46,95	2008	19,36
			итого	790,00	36,48	38,79	146,87	1085,30		83,00
2	2	Итого за день:		1290,00	54,09	75,45	205,17	1719,53		166,00
2	3	Завтрак	гор.блюдо	100	14,41	19,96	2,32	246,43	260	48,53
			гор.блюдо	150	3,68	2,92	38,78	196,19	325	15,31
			гор.напиток	200	0,12	0,03	24,32	98,42	436	9,30
			хлеб	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК №21	1,48
			фрукты							
			закуска	60	0,48	0,06	1,50	8,40	2008	8,38
			итого	540,00	20,68	23,23	79,64	610,63		83,00
2	3	Обед	закуска							

		1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,95	3,10	19,43	117,72	103	20,83
		2 блюдо	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11,39	23,36	11,54	303,05	298	40,48
		гарнир								
		напиток	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222,00	0,16	0,01	14,92	61,56	377/2011	4,08
		хлеб бел.								
		хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК №21	2,15
		мучн.изд	СЛОИКА С ПОВИДЛОМ	75	4,93	10,86	40,76	280,23	418	15,46
		итого		727,00	21,42	37,59	99,37	823,75		83,00
2	3	Итого за День:		1267,00	42,10	60,82	179,01	1434,38		166,00
2	4	Завтрак	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	12,79	8,80	13,36	184,12	234	26,24
		гор.блюдо	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,43	21,40	147,68	312	15,23
		гор.блюдо	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0,00	19,36	77,41	349	4,60
		гор.напиток	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК №21	1,48
		хлеб	ГРУША	150	0,6	0,45	15,45	70,50	2008	29,25
		фрукты	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60,00	0,66	0,12	2,28	14,40	71	6,20
		закуска								
		итого		670,00	18,55	14,98	80,33	534,90		83,00
2	4	Обед	закуска							
		1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ и сметаной	255,00	1,99	6,18	11,78	111,34	82	20,03
		2 блюдо	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12,88	20,85	11,25	284,45	301	39,52
		гарнир	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	302,1	15,81
		напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	ТК №40	2,04
		хлеб бел.	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,40	78,60	ТК №1	4,12
		хлеб черн.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20,00	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК №21	1,48
		итого								
2	4	Итого за День:		745,00	26,88	37,77	91,18	812,36		83,00
		Итого за День:		1415,00	45,43	52,75	171,51	1347,26		166,00

2	5	Завтрак	гор.блюдо	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,65	21,32	13,37	296,04	282	44,16
			гор.блюдо	РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА	150	5,44	6,24	34,72	217,02	309	15,07
			гор.напиток	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,2	0,00	7,30	30,00	TK № 40	2,29
			хлеб	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK №21	1,48
			фрукты	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	135,00	1,08	0,27	10,13	51,30	TK №16	20,00
2	5	Обед		МАНДАРИН							
			итого		595,00	20,69	28,01	74,00	635,15		83,00
			закуска								
			1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	270,00	6,86	6,89	16,84	157,23	104	22,51
			2 блюдо	ФРИКАДЕЛЬКАМИ	190,00	28,80	21,01	56,42	535,07	219	47,89
			гарнир	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ							
			напиток		200	0,00	0,00	28,21	112,83	411/2008	4,91
			хлеб бел.	КИСЕЛЬ							
			хлеб черн.		20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK №21	1,48
			муч.изд.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	75,00	6,86	4,78	44,22	247,23	421	6,21
				ОБОГАЩЕННЫЙ							
				СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ							
			итого		755,00	43,84	32,86	154,17	1093,15		83,00
2	5	Итого за день:			1350,00	64,53	60,87	228,17	1728,30		166,00
		Среднее значение за период:			1323,30	48,83	58,33	183,09	1457,76		166,00