

20 октября

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор. блюдо	Жаркое по-домашнему	1/200	18,5	20,7	18,9	337,2	259	62-13
				Овощи по сезону	1/30	0,3	-	0,5	5,3	576	10-05
			гор. напиток	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	15,0	60,0	685	4-18
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	6-29
			фрукты								
				Выпечное изделие	1/50	6,1	3,7	19,5	134,7	ТТК	12-00
			итого		510	27,5	24,6	69,3	615,8		94-65

21 октября

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Тефтели мясные с соусом	100/60	15,4	19,2	18,0	309,8	461/587	42-17
				Каша гречневая рассыпчатая	1/180	6,1	10,9	41,0	293,4	516	16-24
			гор. напиток	Чай с сахаром с лимоном	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	8-98
			хлеб								
			фрукты								
				Бутерброд с сыром	15/20	5,0	5,0	10,3	107,0	3	28-17
			итого		585	26,8	35,2	84,5	772,2		95-56

22 октября

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Плов	1/200	22,0	22,5	32,5	429,0	265	59-10
				Овощи по сезону	1/30	0,3	-	0,5	5,3	576	9-18
			гор. напиток	Чай с сахаром с лимоном	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	8-98
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	
			фрукты								
				Выпечное изделие	1/75	4,7	2,4	50,6	229,9	695	15-00
			итого		535	29,7	25,1	114,2	804,8		92-26

23 октября

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Котлета рыбная	1/100	13,8	7,8	9,3	162,5	324	34-10
				Картофельное пюре	1/180	3,8	8,2	26,3	196,2	520	31-15
			гор. напиток	Компот из кураги с витамином «С»	1/200	0,6	0	31,4	124,0	ТТК	19-13
			хлеб	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,1	15,4	78,6	-	8-29
			фрукты								
			итого		510	20,6	16,1	82,4	561,3		90-67

24 октября.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Кура тушеная в соусе	75/50	13,0	14,6	3,9	213,7	488	62-28
				Рис отварной	1/180	4,6	7,3	46,7	273,6	511	17-85
			гор. напиток	Чай с сахаром с лимоном	10/200	0,3	0,1	15,2	62,0	686	8-98
			хлеб	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	14,8	69,0	-	3-85
			фрукты								
				Овощи по сезону	1/30	0,3	0	0,5	5,3	576	9-18
			итого		575	20,1	22,3	81,1	623,6		102-14