








Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюда	№ Рецепты	Цена
Неделя 1 День 1	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600		71/2005	36,24
Завтрак	Оладьи из печени с соусом сметанным	60/40	11,416	12,703	6,140	185,268		282/2005 330/2005	45,84
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438		304/2005	12,00
	Напиток клюквенный (брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ47061 888-001-	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	19,00
	Итого завтрак:	666	17	19	86	584		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		Визуализация блюда	№ Рецепты
Неделя 1 День 2	Каша "Янтарная" из крупы пшеничной с яблоками	200	7,820	8,000	38,490	258,752		261/1994	30,40
Завтрак	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		14/2005	11,40
	Йогурт питьевой	200	8,200	3,000	11,800	114,000		ГОСТ 31981-13	25,60
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	52,00
	Итого завтрак:	586	20	27	63	586		0	140

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 3	Масло сливочное (порционно)	15	0,120	10,875	0,195	99,150		14/2005	11,40
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880		223/2005	90,20
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000		ГОСТ 31688-12	8,00
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	11,00
	Итого завтрак:	606	44	29	70	728		0	129
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 4	Огурец свежий (порционно)	60	0,420	0,060	1,140	6,600		71/2005	36,24
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	37,60
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535		128/2005	26,40
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	15,00
	Итого завтрак:	666	9	15	63	428		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена






Неделя 1 День 5	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400		ГОСТ 2654-17	13,62
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,10
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357		171/2005	13,35
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ47061 888-001- 2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	39,00
	Итого завтрак:	666	19	24	84	630		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 1 День 6	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400		71/2005	40,62
Завтрак	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646		265/2005	83,20

	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200		379/2005	12,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Итого завтрак:	616	23	24	70	595		0	140
Итого в среднем за 1-ю неделю:		634	22	23	73	592		0	138
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепты	Цена






Неделя 2 День 1	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400		ГОСТ 2654-17	13,62
Завтрак	Тефтели из говядины (с рисом) с соусом красным основным	60/40	13,476	15,305	13,150	244,599		279/2005	40,86
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,90
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	70,00
	Итого завтрак:	666	21	23	82	623		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена
Неделя 2 День 2	Каша молочная "Дружба"	200	6,065	3,267	33,783	189,540		175/2005	17,60
	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09

Завтрак	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,100		14/2005	7,60
	Сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,200	92,000		ГОСТ 32920-14	21,20
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	44,00
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150		ГОСТ 31981-13	29,00
	Итого завтрак:	676	15	17	72	516		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепту	Цена

Неделя 2 День 3	Закуска: Сыр (порционно)	15	3,480	4,425	0,000	54,600		15/2005	15,09
Завтрак	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880		223/2005	90,20
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,500	0,040	11,360	59,000		ГОСТ 31688-12	8,00
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059		376/2005	3,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ47061 888-001- 2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	16,00
	Итого завтрак:	591	47	23	70	685		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепты	Цена
Неделя 2 День 4	Огурец консервированный	60	0,289	0,036	0,614	4,698		ГОСТ 31713-12	14,46
Завтрак	Биточки рыбные (филе щуки) с соусом сметанным	60/40	0,625	6,512	1,870	67,722		234/2005	37,60

	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535		128/2005	26,40
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	128,200		349/2005	6,00
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840		ТУ47061 888-001- 2021	4,08
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	48,00
	Итого завтрак:	666	5	12	59	404		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепты	Цена

Неделя 2 День 5	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400		71/2005	40,62
Завтрак	Котлета из говядины с соусом красным основным	60/40	9,252	11,999	4,703	163,219		268/2005 528/1994	47,10
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357		171/2005	13,35
	Напиток клюквенный(брусничный)	200	0,175	0,125	26,002	107,260		647/1994	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	14,00
	Итого завтрак:	666	19	19	81	572		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Визуализация блюд	№ Рецепты	Цена
Неделя 2 День 6	Закуска: Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400		ГОСТ 2654-17	13,62
Завтрак	Сосиска отварная	50/50	5,981	13,988	3,626	64,692		243/2005 528/1994	37,85

	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365		203/2005	6,90
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560		382/2005	19,40
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460		ГОСТ 27842-88	3,42
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940		ГОСТ 26984-86	1,92
	Фрукты, Выпечка	100	0,400	0,400	9,800	47,000		ГОСТ 57976-17	57,00
	Итого завтрак:	666	18	26	83	533		0	140
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал		№ Рецепты	Цена
	Итого в среднем за 2-ю неделю:	655	21	20	75	555		0	140
	Итого в среднем за 2 недели:	645	22	22	74	574		0	139