

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки
1	1	Завтрак		Гуляш (1-й вариант)	100	17,17
			гор.блюдо			
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,79
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52
			фрукты			
			закуска	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98
			<i>итого</i>		590	28,32
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48
				Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68
			1 блюдо			
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	200	26,44
			гарнир			
				Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,5
			напиток			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64
			<i>итого</i>		790	34,78
1	1	Итого за день:			1380	63,1

Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
18,33	3,5	247,5	367 (1)	65,09
0,81	34,85	173,88	291	14,26
0	15,02	58,76	493	3,87
0,16	9,84	47	108	1,3
0,12	2,28	14,4	106	10,52
0,36	10,02	52,2	109	1,75
19,78	75,51	593,74		96,79
0,06	1,02	7,8	107	8,27
5,17	7,07	83,3	139	22,84
34,1	36,12	556,78	406	74,15
0,2	23,1	96	507	25,26
0,32	19,68	94	108	2,59
0,48	13,36	69,6	109	2,33
40,33	100,35	907,48		135,44
60,11	175,86	1501,22		232,23

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597426

Владелец Середкина Ксения Сергеевна

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024