		Ma	асса	X	имический со	остав	Энергоценнос
							ть калорий
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ЗАВТРАК:			1			1	T
ОБЕД:							
пельмени	208			28,08	17,64	48,08	459,92
пельмени		200	200	28	11	48	700
масло сливочное		8	8	0,08	6,64	0,08	59,92
соль		4	4	-	-	-	-
вода		800	800	-	-	-	-
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	408			28,27	17,64	54,57	786,3

		Ma	cca	Xı	имический со	став	
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	Энергоценность калорий
ОБЕД:							
макароны отварные	150			5,37	6,41	32,77	509,63
макаронные изделия		51	51	5,3	0,6	32,7	357,2
масло сливочное		7	7	0,07	5,81	0,07	52,43
соль		4	4	-	-	-	-
вода		306	306	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда	390			8,72	6,81	58,58	724,01

		M	acca	X	имический со	Энергоценность калорий	
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ОБЕД:							
вареники	155			7,55	10,15	52,55	737,4
вареники		150	150	7,5	6	52,5	300
масло сливочное		5	5	0,05	4,15	0,05	37,4
соль		2	2	-	-	-	-
вода		280	280	-	-	-	-
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	355			7,74	10,15	59,04	763,78

		M	acca	Σ	Кимический со	став	Энергоценность калорий
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	белки	Жиры	углеводы	
ОБЕД:	(Tpainin)	(1)	(19)				
каша гречневая	150			6,56	5,88	28,62	494,54
рассыпчатая							ŕ
вода		102	102	-	-	-	-
крупа гречневая		69	50	6,5	1,5	28,5	455
масло сливочное		6	6	0,06	4,38	0,12	39,54
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	194
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	390			9,91	6,28	54,43	714,92

		Ma	cca	Хиг	мический	состав	Энергоценность калорий
				Белки	Жиры	углеводы	
	Выход						
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ОБЕД:							
Горошница	150			19,37	5,34	45,7	490,16
масло сливочное		5	5	0,05	3,62	0,7	33,1
горох		75	75	19,32	1,72	45	457,06
вода		154	154	-	-	-	-
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	194
Чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	390			22,72	5,74	71,51	710,54

		Ma	icca	X	имический со	став	Энергоценность калорий
Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	углеводы	
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ОБЕД:							
Горошница	150			19,37	5,34	45,7	490,16
масло сливочное		5	5	0,05	3,62	0,7	33,1
горох		75	75	19,32	1,72	45	457,06
вода		154	154	-	-	-	-
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	194
Чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	390			22,72	5,74	71,51	710,54

7 день

		1	г	V			<u> </u>
		IV.	Iacca	ХИ	мический со	став	Энергоценнос
							ть калорий
				Белки	Жиры	углеводы	
	Выход						
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ОБЕД:							
Макароны	150			5,37	6,41	32,77	509,63
отварные							
макароны		51	51	5,3	0,6	32,7	457,2
масло сливочное		7	7	0,07	5,81	0,07	52,43
вода		306	306	-	-	-	-
соль		4	4	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
Фрукты (груша)	200	200	200	0,8	0,6	20,6	94
итог обеда:	390			8,72	6,81	58,58	724,01

8 день

		Ma	acca	X	имический со	став	Энергоценность калорий
				Белки	Жиры	углеводы	
	Выход						
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ОБЕД:							
вареники	155			7,55	10,15	52,55	737,4
вареники		150	150	7,5	6	52,5	300
масло сливочное		5	5	0,05	4,15	0,05	37,4
соль		2	2	-	-	-	-
вода		280	280	-	-	-	-
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	355			7,74	10,15	59,04	763,78

		Ma	acca	Σ	Кимический со	остав	Энергоценность калорий
	Выход			белки	Жиры	углеводы	
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ОБЕД:							
каша гречневая	150			6,56	5,88	28,62	394,54
рассыпчатая							
вода		102	102	-	-	-	-
крупа гречневая		69	50	6,5	1,5	28,5	355
масло сливочное		6	6	0,06	4,38	0,12	39,54
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	294
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	390			9,91	6,28	54,43	714,92

		M	acca	X	имический со	остав	Энергоценность калорий
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ОБЕД:							
пельмени	208			28,08	17,64	48,08	709,92
пельмени		200	200	28	11	48	650
масло сливочное		8	8	0,08	6,64	0,08	59,92
соль		4	4	-	-	-	-
вода		800	800	-	-	-	-
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	408			28,27	17,64	54,57	736,30

		Ma	Macca		имический со	Энергоценно сть калорий	
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутт о (гр)	Нетт о (гр)	Белки	Жиры	углево ды	
ОБЕД:							
пельмени	208			28,08	17,64	48,08	709,92
пельмени		200	200	28	11	48	650
масло сливочное		8	8	0,08	6,64	0,08	59,92
соль		4	4	-	-	-	-
вода		800	800	-	-	-	-
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	408			28,27	17,64	54,57	736,3

12 день

		M	acca	Σ	Кимический со	став	Энергоценность калорий
Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	белки	Жиры	углеводы	
блюда	(грамм)	(rp)	(гр)				
ОБЕД:		1 (1 /					
каша гречневая	150			6,56	5,88	28,62	394,54
рассыпчатая							
вода		102	102	-	-	-	-
крупа гречневая		69	50	6,5	1,5	28,5	355
масло сливочное		6	6	0,06	4,38	0,12	39,54
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	294
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	390			9,91	6,28	54,43	714,92

		M	Macca		имический со	Энергоценность калорий	
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ОБЕД:							
вареники	155			7,55	10,15	52,55	687,4
вареники		150	150	7,5	6	52,5	650
масло сливочное		5	5	0,05	4,15	0,05	37,4
соль		2	2	-	-	-	-
вода		280	280	-	-	-	-
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	355			7,74	10,15	59,04	713,78

		Macca		Химический состав			Энергоценност ь калорий
Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Белки	Жиры	углеводы	
ОБЕД:							
Горошница	150			19,37	5,34	45,7	620,16
масло сливочное		5	5	0,05	3,62	0,7	33,1
горох		75	75	19,32	1,72	45	587,06
вода		154	154	-	-	-	-
соль		1	1	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
Чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
итог обеда:	390			22,72	5,74	71,51	740,54

день

		Macca		Химический состав			Энергоценность калорий
				Белки	Жиры	углеводы	•
	Выход						
Наименование	блюда	Брутто	Нетто				
блюда	(грамм)	(гр)	(гр)				
ОБЕД:							
Макароны	150			5,37	6,41	32,77	509,63
отварные							
макароны		51	51	5,3	0,6	32,7	457,2
масло сливочное		7	7	0,07	5,81	0,07	52,43
вода		306	306	-	-	-	-
соль		4	4	-	-	-	-
хлеб	40	40	40	3,16	0,4	19,32	94
чай с сахаром	200			0,19	0	6,49	26,38
чай		1	1	0,19	0,0	0,1	1
вода		200	200	-	-	-	-
caxap		7	7	-	-	6,39	25,38
Итог обеда:	390			19,53	6,81	58,58	630,01