

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150,00	5,60	6,60	18,90	146,00		7.2/4/1
	Батон с маслом, сыром	40,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	150,00	3,90	2,70	12,10	101,00		7.14/10/5
Итого завтрак		340,00	14,10	17,50	47,00	392,79	0,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00		7.031
	Итого второй завтрак	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	0,00	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	40,00	0,58	1,36	2,42	29,85		7.291/1
	Борщ со сметаной	150,00	1,30	3,20	7,60	60,00		7.2/2/2
	Суфле из мяса говядины	60,00	1,77	8,2	12,00	195		7.152/6
	Рис припущенный с овощами	120,00	3,20	1,90	25,80	150,00		
	Компот из сухофруктов	150,00	0,00	0,00	1,50	60,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	15,00	0,20	0,10	9,50	34,65		8.103/1
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	11,70	63,35		7.003
Итого обед		565,00	7,32	14,77	70,52	592,95	0,00	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	150,00	6,30	2,35	11,40	105,75		7.21/2/2
	Чай с сахаром	150,00	0,00	0,00	0,09	36,95		7.354/6
	Булочка Посадская с повидлом	60,00	6,55	5,46	20,27	224,40		7.1241/1
к	Хлеб пшеничный	15,00	0,20	0,10	9,50	34,65		8.103/1
Итого полдник		375,00	13,05	7,91	41,26	401,75	0,00	
Итого за 1 день		1380,00	34,97	40,29	159,78	1433,49	0,00	

День 2 (вторник)

Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150,00	4,80	5,60	21,90	121,00		7.8/4/1
	Батон с маслом	34,00	1,74	3,05	11,00	105,00		7.035/3
	Чай с молоком	150,00	1,18	1,27	10,09	50,66		2021/30/10
Итого завтрак		334,00	7,72	9,92	42,99	276,66	0	
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Итого второй завтрак	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	помидор порционный	40,00	1,35	9,12	4,15	91,48		7.19/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150,00	8,40	3,10	20,96	70,06		7.20/2/2
	Запеканка	180,00	4,44	10,80	59,10	233,84		7.6/9/2
	картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	15,00	0,10	1,01	14,40	12,78		7.6./11/3
	Соус	150,00	0,40	0,00	1,50	50,10		7.115/3
	Компот из сухофруктов	15,00	0,20	0,10	1,50	34,65		8.103/1
	Хлеб пшеничный	30,00	0,27	0,01	1,70	63,35		7.003
	Хлеб ржаной	580,00	15,16	24,14	103,31	556,26	0	
	Итого обед	120,00	18,40	18,20	26,35	300,71		7.19/6
	Уплотненный полдник	Сулуге творожное	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15	
	Слушное молоко	15,00	0,20	0,10	9,50	69,30		8.103/1
	Хлеб пшеничный	150,00	0,00	0,00	0,09	30,95		7.354/6
	Чай с сахаром	300,00	19,71	19,61	44,54	450,11	0	
Итого полдник		1314,00	42,93	54,02	201,19	1323,03	10	
Итого за 2 день								

День 3 (среда)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,00	5,00	4,10	20,87	160,69		7.14/4/1	
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	95,38		7.035/3	
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,00	2,00	12,14	84,50		7.13/10	
Итого завтрак		336,00	9,20	11,30	47,60	340,57			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00		7.031	
	Итого второй завтрак	100,00	0,50	0,10	1,00	0,00			
Обед	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	40,00	3,00	0,51	5,90	40,90		7.13/1/1	
	Щи со сметаной	150,00	2,30	6,10	8,93	75,09		7.30/2/2	
	Биточки из кури в соусе	60,00	0,26	0,20	15,90	165,00		7.н019	
	Макаронны отварные	120,00	2,26	4,07	25,06	145,23		7.179/2	
	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0,00	1,50	50,10		7.115/3	
	Хлеб пшеничный	15,00	0,20	0,10	9,50	34,65		8.103/1	
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	11,70	63,35		7.003	
	Итого обед		565,00	8,69	10,99	78,49	574,32	0	
	Уплотненый полдник	Кефир	150,00	4,29	9,78	6,37	115,96		7.363-5
		Омлет натуральный	150,00	10,04	4,90	12,58	179,93		7.4/6/5
Вафли		15,00	0,80	0,70	20,23	77,50		7.015/1	
Хлеб пшеничный		15,00	0,20	0,10	9,50	69,30		8.103/1	
Итого полдник		330,00	15,33	15,48	48,68	442,69	0		
Итого за 3 день		1331,00	33,72	37,87	175,77	1357,58	0		

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша пшениная молочная со сливочным маслом	150,00	5,24	7,14	23,46	174,93		7.н119с	
	Батон с маслом	30,00	2,20	5,20	14,59	95,38		7.035/3	
	Какао с молоком	150,00	2,90	2,70	2,10	106,60		7.14/10/5	
Итого завтрак		330,00	10,34	15,04	40,15	376,91	0,00		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	1,00	46,00		7.031	
Итого второй завтрак		100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	0		
Обед	помидор порционный	30,00	0,60	0,70	2,80	30,54		7.275/2	
	Суп картофельный с крупой со сметаной	150,00	4,15	2,10	9,93	102,99		7.30/2/2	
	Биточки из мяса рыбы	60,00	2,87	3,28	12,26	85,62		7.6/7/1	
	Картофельное пюре	120,00	2,52	4,12	15,90	119,38		7.153	
	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0,00	1,50	50,10		7.115/3	
	Хлеб пшеничный	15,00	0,20	0,10	9,50	34,65		8.103/1	
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	11,70	63,35		7.003	
	Итого обед		555,00	11,01	10,31	63,59	486,63	0	
	Уплотненный полдник	Пудинг из творога с морковью	120,00	10,45	13,28	38,73	283,63		7.3/5/1
		Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
Хлеб пшеничный		30,00	0,20	0,10	9,50	69,30		7.050	
Чай с сахаром		150	0	0	0,09	30,95		7.354/6	
Итого полдник		315,00	11,76	14,69	56,92	433,03	0		
Итого за 4 день		1300,00	33,61	40,14	161,66	1342,57	0		

День 5 (пятница)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,00	6,30	6,30	18,50	143,04		7.н124с-4	
	Батон с повидлом (джемом) Чай с молоком	55,00 150,00	3,60 1,18	1,20 1,27	33,99 10,09	132,00 50,66		7.035/8 2021/30/10	
Итого завтрак		355,00	11,08	8,77	62,58	325,70	0		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00		7.031	
	Итого второй завтрак	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	0		
Обед	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	40,00	0,85	3,26	3,69	43,01		2021/49/2	
	Свекольник со сметаной	150,00	2,30	3,90	9,47	76,00		7.16/2/2	
	Каша перловая	110,00	3,97	4,80	20,22	158,88		7.142/5	
	Гуляш из мяса свинины	60,00	1,12	1,15	3,72	151,06		7.11/8/1-1	
	Хлеб пшеничный	15,00	0,20	0,10	9,50	34,65		8.103/1	
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	11,70	63,35		7.003	
	Компот из сухофруктов	150,00	0,40	0,00	1,50	60,10		7.115/3	
	Итого обед		555,00	9,11	13,22	59,80	587,05	0	
	Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150,00	5,00	5,75	7,37	100,64		7.075-3
		Макароны отварные с сыром	130,00	7,45	6,48	34,80	224,47		7.43-2/3
Сгущенное молоко		15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004	
Итого полдник	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1	
	Итого полдник	325,00	13,76	13,64	52,27	443,56	0		
Итого за 5 день		1335,00	34,45	35,73	175,65	1402,31	0		

Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. Маслом	150,00	4,59	6,62	21,28	157,02		7.н066
	Багон с маслом, сыром	40,00	4,60	8,20	16,00	135,79		7.357/4
	Какао с молоком	150,00	2,90	2,70	2,10	106,60		7.14/10/5
Итого завтрак		340,00	12,09	17,52	39,38	399,41	0	
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Итого второй завтрак	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Огурец консервированный	40,00	0,72	3,00	10,39	54,92		4.12/1/1
	Суп-пюре гороховый	150,00	7,49	2,00	21,06	108,06		7.29/2/2
	Жаркое по - домашнему	180,00	7,78	5,93	17,39	233,30		7.н070/1
	чеснок	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		7....
	Гренки	10,00	1,29	1,40	8,21	31,58		7.34/2/4
	Напиток из шиповника	150	0,2	0,0012	1,2	60,1	71,0	7.115/3
Хлеб ржаной		30,00	0,27	0,01	11,70	62,40		7.003
Итого обед		561,00	17,75	12,34	69,95	550,36	71	
Уплотн енный полдни к	Омлет натуральный	120,00	1,78	5,09	3,80	200,87		7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20,00	0,20	0,10	9,50	69,30		8.103/1
	Печенье	20,00	2,10	1,04	15,36	81,60		7.308/6
	Чай с молоком	150,00	1,40	1,40	11,20	51,00		8.12/10
Итого полдник		310,00	5,48	7,63	39,86	402,77	0	
Итого за 6 день		1311,00	35,66	37,84	159,54	1392,54	81	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	150	5,1	5,9	23,8	158,96		7.6/4/2	
	Батон с маслом	30,00	2,20	5,20	14,59	95,38		7.035/3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,82	17,18	104,52		7.067	
Итого завтрак		330	10,1	13,92	55,57	358,86	0		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	1,00	46,00		7.031	
	Итого второй завтрак	100	0,5	0,1	1,00	46	0		
Обед	помидор порционный	30,00	0,60	0,70	2,80	30,54		7.275/2	
	Рассолыник Ленинградский со	180,00	1,95	2,99	14,02	95,75		7.165-1	
	Гуляш из мяса кури	60,00	5,00	4,90	12,90	121,50		7.190-1с/3	
	Макаронные изделия отварные	100,00	4,30	2,60	30,00	160,27		7.н151-6	
	Кисель плодово-ягодный	150,00	0,00	0,00	16,58	65,28		7.387/1	
	Хлеб пшеничный	15,00	0,20	0,10	9,50	34,65		8.103/1	
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	11,70	63,35		7.003	
	Итого обед		565	12,32	11,3	97,5	571,34	0	
	Уплотн енный полдни к	Сырники из творога	120	14,26	21,1	17,5	305,67		7.14/5/3
		Слушное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
Хлеб пшеничный		30,00	0,20	0,10	9,50	69,30		8.103/1	
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6	
Итого полдник		345	15,57	22,51	35,69	461,07	0		
Итого за 7 день		1340	38,49	47,83	189,76	1437,27	0		

Завтрак	Суп молочный с лапшой	150,00	1,93	4,93	12,96	121,47		7.н253/3
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	135,79		7.357/4
	Чай с молоком	150,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
Итого завтрак		345,00	7,71	14,40	39,05	317,92	0	
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Итого второй завтрак	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Кукуруза консервированная	30,00	5,90	1,81	5,56	55,28		7.133
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150,00	2,19	1,54	4,13	88,04		7.13/2/2
	Пюре розовое	120,00	1,79	3,04	5,36	127,92		7.н047
	Биточки рыбные	60,00	3,03	0,69	10,20	131,84		7.355-1
	Напиток из шиповника	150	0,2	0,0012	1,2	60,1	71,0	7.115/3
	Хлеб пшеничный	15,00	0,20	0,10	9,50	34,65		8.103/1
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	11,70	63,35		7.003
Итого обед		555,00	13,58	7,19	47,65	561,18	71	
Уплотненный полдник	Каша кукурузная молочная с маслом	150,00	4,58	4,33	20,20	139,74		8.4/4
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	9,50	69,30		8.103/1
	кондитерское изделие	30,00	2,10	1,04	15,36	101,60		7.308/6
Кисломолочный продукт		150,00	5,40	10,78	17,37	135,80		7.11/10/1
Итого полдник		360,00	12,28	16,25	62,43	446,44	0	
Итого за 8 день		1360,00	33,91	38,19	159,48	1365,54	81	

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,00	8,18	8,86	23,56	189,00		7.7/4
	Батон с повидлом	32,00	2,20	5,20	14,59	135,38		7.035/3
	Какао с молоком	150	2,8	2,82	17,18	104,52		7.067
	Итого завтрак	332,00	13,18	16,88	55,33	428,90	0	
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Итого второй завтрак	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	30,00	0,51	2,09	2,51	20,41		7.130/1
		150,00	2,57	2,98	13,86	55,99		7.18/2/2
		120,00	2,87	4,61	26,39	151,99		7.44/3/4
	Печень по-строгановски	60,00	4,63	4,38	12,20	161,43		7.9/8/2
		150	0,2	0,0012	1,2	60,1	71,0	7.115/3
		15,00	0,20	0,10	9,50	34,65		8.103/1
Хлеб пшеничный	20,00	0,27	0,01	11,70	53,35		7.003	
	Хлеб ржаной	20,00	0,27	0,01	11,70	53,35		7.003
	Итого обед	545,00	11,25	14,17	77,36	537,92	71	
Уплотненные полдни к	Рыба под омлетом	150,00	10,07	9,12	30,38	263,83		7.н117/3
		180,00	0,00	0,00	0,09	30,95		7.354/6
	Печенье	20,00	2,10	1,04	15,36	81,60		7.308/6
		Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	9,50	69,30	
	Итого полдник	380,00	12,37	10,26	55,33	445,68	0	
	Итого за 9 день	1357,00	37,14	41,66	198,37	1452,50	81	

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	8,1	8,9	20,8	148,96		7.6/4/2
	Батон с маслом и повидлом (джемом)	55	5,6	1,2	33,99	132,00		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,82	17,18	104,52		7.067
	Итого завтрак	300,00	16,50	12,92	71,97	385,48	0	
Второй завтрак	сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Итого второй завтрак	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Огурец порционный	20	0,23	0,03	0,68	1,9		7.367
	Суп из овощей со сметаной	150	3,52	7,07	7,7	45,39		7.106
	Плов из мяса	170	9,42	12,28	15,91	306,33		7.4/9/2
	Напиток из шиповника	150	0,2	0,0012	1,2	60,1	71,0	7.115/3
	Хлеб пшеничный	15,00	0,20	0,10	9,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	11,70	63,35		7.003
	Итого обед	535,00	13,84	19,49	46,69	546,37	71	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120,00	4,56	2,79	38,62	204,42		2021/6-1/6
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	9,50	69,30		7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	0,09	36,95		7.354/6
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	8,60	49,15		7.004
	Итого полдник	345,00	5,87	4,20	56,81	359,82	0	
	Итого за 10 день	1280,00	36,55	36,96	185,82	1331,67	81	
	Итого за весь период	13308,00	361,43	410,54	1767,02	13838,50	334	
	Среднее значение за период	1330,80	36,14	41,05	176,70	1383,85	33,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,35	3,36	13,28			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575934

Владелец Козлова Наталья Петровна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023