

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	С		
Неделя 3								
День 11								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,24	7,52	25,94	8,9	195,06	4.8/4
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	0,26	96,76	7.118
	Батон с маслом 30/6 гр.	36	2,34	5,85	16,0416		115,38	7.035/3
Итого за завтрак		436	10,22	16,19	55,3416	9,16	407,2	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,42	4,06	8,72	19,45	78,58	7.136
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,904	3,926	22,329		144,222	7.076
	Суфле из печени	80	11,744	3,21	0,672	3,43	72,516	7.089
	Соус молочный	20	0,74	2,03	2,15	0,1	33,38	7.3/11/2
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	18,94		77,82	7.115
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03		69,3	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72		72,4	7.052
Итого за обед		700	22,342	13,96	84,561	23,08	548,218	
полдник	Суфле творожное 100гр	100	12,17	14,81	13,14	0,23	261,73	7.н166-2
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47		65,536	7.351
	Йогурт питьевой	200	9,98	6,4	16,98		169,72	7.023-3
Итого за полдник		320	23,62	22,95	41,59	0,23	496,986	
Итого за день		1656	57,18	53,3	201,6	32,47	1544,404	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 12								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная «Дружба3» со сливочным маслом	200	3,3	4,9	19,1	0,53	144,8	7.н091/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	0,52	117,14	7.067
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	54	5,4108	6,9012	20,0826	0,08	161,4816	7.430
Итого за завтрак		454	11,5108	14,6212	56,3626	1,13	423,4216	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	125	0,625	0,125	11,25		45	7.3-5
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,85	2,05	4,57	22,54	35,72	7.239
	Суп гороховый со сметаной	200	4,02	3,06	15,82	12,32	112,7	7.н086-1
	Азу из говядины	200	22,011	20,493	23,437	14,4	399,027	7.152/1
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72		76,46	7.110
	Гренки	20	1,71	0,19	10,94		55,44	7.34/2/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		720	31,731	26,273	90,207	49,26	751,747	
полдник	Плюшка с маком	90	5,848	9,768	26,888	0,13	241,12	7.118p
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82		49,28	7.032
Итого за полдник		290	5,848	9,768	38,708	0,13	290,4	
Итого за день		1589	49,71	50,66	196,52	50,52	1510,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 13								
Завтрак	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	200	5,08	6,66	25,54	0,42	197,2	7.066/1
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	0,52	111,94	7.285
	Батон	30	2,31	0,9	15,99		70,5	7.189-4
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,0498		44,88	7.01/6
	Сыр	9	2,1501	2,2203	0	0,06	29,1456	7.435/5
Итого за завтрак		445	12,6501	17,8503	57,3598	1	453,6656	
Второй завтрак	Банан	170	1,785	0,119	25,942		105,91	7.283
Обед	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом	50	0,65	2,1	2,785	11,23	30,7	7.31/1/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,42	3,9	10,3	15,24	91,86	7.27/2
	Рис припущенный с овощами	150	4,095	7,185	32,46		219	7.179/1
	Биточки рыбные	80	15,064	6,12	7,184	0,51	156,88	7.355
	Компот из кураги и изюма	200	0,38	0	18,7		76,42	7.4/10/4
	Гренки	30	2,571	0,291	16,41		83,16	7.34/2/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		750	27,82	20,076	104,559	26,98	730,42	
Полдник	Свекла, тушенная со сметаной	100	1,62	3,33	11,25	6,44	78	7.147
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,04		50,92	7.087
	Вафли	25	0,8	0,7	20,23	0,80	87,5	7.015/1
Итого за полдник		325	1,66	3,33	23,29	7,24	128,92	
Итого за день		1690	43,9151	41,2563	211,1508	35,22	1418,916	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 14								
Завтрак	Запеканка творожная	150	19,485	26,145	14,475		415,41	7.н039/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47		65,536	7.351
	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	0,26	79,2	7.118/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03		69,3	7.01/6
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,0498		44,88	7.062
Итого за завтрак		406	26,53	36,54	53,08	0,32	693,75	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.мас	50	0,48	2,06	2,11	4,55	25,9	7.29/1/1
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	1,84	2,36	13	13,6	81,34	7.274/7
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	18,94	8,68	29,5		291,04	7.6/9/1
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	18,94		77,82	7.115
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,99		70,5	7.189-3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед:		720	26,49	14,48	96,26	18,15	619	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	110	5,37	4,0	25,5		171,24	7.43-2/3/4
	Снежок	200	5,2	6,4	21,8		166	4.79/3
Итого за полдник		310	10,57	10,4	47,3		337,24	
Итого за день		1636	64,59	61,62	216,84	37,28	1741,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 15								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	4,08	5,775	16,86	0,42	149,115	7.127
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,115	12,885	0,52	87,855	7.067
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,0416		115,38	7.035/3
Итого за завтрак		436	8,52	13,74	45,7866	0,94	352,35	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,595	0,595	17,646	17,0	67,32	7.303
Обед	Суп геркулесовый с курой	200	3,765	4,605	8,475	16,61	96,84	7.55с/5
	Капуста тушеная	150	2,364	3,336	11,04	33,40	81,504	7.8/3/4
	Котлета мясная	70	11,082	9,588	2,802	0,95	156,504	7.н163/7
	Компот из кураги	200	0,375	0	14,04		57,345	7.110
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03		69,3	7.052
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	12,54		54,3	7.003
Итого за обед		690	21,846	18,159	63,927	67,96	515,793	
Полдник	Омлет с сыром	100	8,72	10,368	1,576	0,14	150,52	7.167
	Чай с сахаром	200	0	0	8,865		36,96	7.032
	Пряник	25	1,2	0,7	19,43		87,5	7.209
Итого за полдник		325	9,92	11,068	29,871		274,98	
Итого за день		1621	40,88	43,56	157,23	86,04	1210,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
Неделя 4								
День 16								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	4,82	7,02	20,96	0,42	183,8	7.174
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	0,26	96,76	7.118
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03		69,3	7.052
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,0498		44,88	7.01/6
Итого за завтрак		436	9,77	15,06	49,3998	0,68	394,74	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Щи с мясом со сметаной	200	4,04	5,36	7,34	11,15	98,6	7.137
	Каша перловая	150	4,575	5,52	34,875	8,96	217,905	7.142/1
	Шницель из говядины	80	13,984	12,736	4,744	2,5	209,304	7.234
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	19		77,86	7.138
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,99		70,5	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		700	27,869	24,996	98,669	18,11	746,569	
Полдник	Пудинг из творога	100	13,71	16,59	20,33	0,18	317,3	4.17/5
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47		65,536	7.351
	Йогурт питьевой	200	9,98	6,38	16,98		169,72	7.023-3
Итого за полдник		320	25,16	24,71	48,78	0,18	552,556	
Итого за день		1656	63,79	64,96	217,04	23,97	1785,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 17								
Завтрак	Омлет натуральный	165	12,9525	16,599	4,1745	0,23	243,045	7.н038/8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,88	0,52	115,88	7.067
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,0416		115,38	7.035/3
Итого за завтрак		401	18,0925	25,269	37,0961	0,75	474,305	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,595	0,595	17,646	17,0	67,32	7.303
Обед	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	200	1,94	4,2	14,04	16,81	108,24	7.165
	Рагу из овощей	130	2,431	4,706	12,844	10,13	109,421	7.180-2
	Суфле из говядины	70	17,248	16,289	2,121	0,04	248,766	7.26/8/1
	Компот из чернослива	200	0,2	0	18,08		74,84	7.028
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03		69,3	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		670	26,739	25,945	78,835	26,98	682,967	
Полдник	Ватрушка с повидлом	90	6,3	5,085	52,533	0,15	302,841	7.150
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82		49,28	7.354/4
Итого за полдник		290	6,3	5,085	64,353	0,15	352,121	
Итого за день		1531	51,7265	56,894	197,9301	44,88	1576,713	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 18								
Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная («Дружба3»)	200	5,8	7,46	23,76	2,6	191,82	7.н027
	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	0,52	111,94	7.285
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,046	2,994	13,386		86,532	7.429
Итого за завтрак		445	10,926	13,574	52,926	3,12	390,292	
Второй завтрак	Фруктовое пюре	125	0,625	0,125	11,25		45	7.3-5
Обед	Кукуруза консервированная	50	0,56	2,09	2,42	15,02	28,32	7.375
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,82	4,44	13,78	15,05	104,9	7.258
	Картофельное пюре	130	2,574	3,406	19,045	9,31	124,93	7.64с/1
	Рыба(филе). припущенная с молоком и овощами	70	16,56	12,304	3,192		209,936	7.3/7/1
	Компот из кураги	200	0,5	0	18,72		76,46	7.110
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66		47	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		710	26,194	23,32	84,537	39,38	663,946	
Полдник	Запеканка морковная	100	2,57	4,28	17,76	3,13	109,09	4.39/3
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47		65,536	7.351
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,04	0,80	50,92	7.087
	Пряник	25	1,2	0,7	19,43		87,5	7.209
Итого за полдник		345	4,08	6,02	41,27	3,93	225,546	
Итого за день		1625	41,825	43,039	189,983	46,43	1324,784	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 19								
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	200	4,56	5,4	24,2	0,52	174,16	7.162/1
	Чай с молоком	200	2,62	2,82	13,34	0,26	96,76	7.118
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04		92,4	7.062
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,0498		44,88	7.01/6
Итого за завтрак		446	10,25	13,53	57,6298	0,78	408,2	
Второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2		92	7.033/12
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	0,56	2,09	2,42	9,2	28,32	7.013
	Суп овощной с мясом со сметаной	200	4,76	5,82	7,26	15,85	106,38	7.043с-1
	Макаронные изделия отварные	150	4,92	5,715	34,125		222,375	7.151-4
	Котлета из мяса куры	80	15,384	3,944	6,208	0,64	132	7.н347
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	18,94		77,82	7.115
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66		47	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		750	30,084	18,649	96,333	25,63	686,295	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	80	9,6	12,168	38,208	0,09	330,928	7.10/12/1
	Кефир	200	5,6	6,4	9,4		118	7.366
Итого за полдник		280	15,2	18,568	47,608	0,09	448,928	
Итого за день		1676	56,53	50,94	221,77	27,0	1635,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	С		
День 20								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,46	6,06	27,5	0,42	201,28	4.14/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	0,52	117,14	7.067
	Батон с маслом	31	1,9592	5,7009	13,3796		103,6299	7.035/2
Итого за завтрак		431	10,2192	14,5809	58,0596	0,94	422,0499	
Второй завтрак	Груша	170	0,459	15,759	71,91		67,32	7.325/1
Обед	Суп-лапша с мясом куры	200	1,76	1,1	13,16	13,16	73,34	7.47с
	Бигус с мясом	200	10,16	9,66	14,54	13,32	189,62	7.061/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	19		77,86	7.138
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03		69,3	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72		72,4	7.003
Итого за обед		670	17,16	11,51	78,45	16,48	482,52	
Полдник	Суфле из рыбы	80	12,24	6,27	2,38	2,28	144,92	7.14/7/4
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82		49,28	7.354/4
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2		114,5	7.298
Итого за полдник		305	14,84	7,57	33,4	2,28	308,7	
Итого за день		1576	42,6782	49,4199	241,8196	29,7	1280,59	
Среднее значение за период (10 дней)		1626	50,08	55,84	212,3834	39,46	1589,67	
Среднее значение за период (20 дней)		1626	45,08	50,84	208,88	38,71	1489,67	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451015

Владелец Малышева Наталья Вячеславовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025