



Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 1 неделя 1 М	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом Сок	200	5,74	5,2	18,83	144,8	93
		180	2,85	2,41	14,36	91	395
		30/5	1,75	3,9	11,11	169	1
		100	0,5	0	10,1	42	399
		30	1,5	11,7	1,75	174	6
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>12,34</b>	<b>23,21</b>	<b>56,15</b>	<b>621</b>
Обед	Борщ вегетарианский мелкошинкованный Жаркое по -домашнему Салат из свежлы с зел.горошка Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Компот из сушеных фруктов	200	1,7	4,82	6,68	77	59
		180	22	5,6	19,5	217	276
		50	0,71	3,04	4,18	46,95	34
		30	2,45	0,7	14,62	136	1
		30	3,0	0,2	20,3	95	1
		<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>30,25</b>	<b>14,378</b>	<b>90,27</b>	<b>673,65</b>
Полдник	Фрукты по сезону Булочка Молоко	100	1,05	0,37	14,17	64,8	25
		80	4,5	5,0	57,9	150	
Итого за полдник		180	0,13	0,02	10,2	41	400
		<b>360</b>	<b>54,68</b>	<b>5,39</b>	<b>82,27</b>	<b>395,8</b>	
Итого за день		<b>1575</b>	<b>51,92</b>	<b>46,93</b>	<b>226,7</b>	<b>1587</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
Завтрак	Капша жидкая молочная пшениная	200/10	5,74	5,2	18,8	144,8	185
	Чай с лимоном	180	2,85	2,41	14,3	91	393
II	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	1,75	3,9	11,1	169	3
	Завтрак						
Итого за завтрак	Напиток пшопника	100	5,22	4,50	7,38	95,40	398
	Суп картофельный мясными фрикадельками	<b>535</b>	<b>15,56</b>	<b>16,01</b>	<b>51,58</b>	<b>500,2</b>	
Обед	Плов из птицы	200	1,7	4,82	6,68	77	83
	Икра овощная	210	22	5,6	19,5	217	304
	Хлеб пшеничный	50	0,96	3,9	5,68	60,1	359
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,7	14,6	136	1
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	3,0	0,2	20,3	95	1
	Кисель	180	0,39	0,018	24,9	101,7	376
Итого за обед	Винегрет	<b>700</b>	<b>30,5</b>	<b>15,23</b>	<b>91,7</b>	<b>687</b>	
	Полдник	60	0,75	3,7	5,6	91	45
Итого за полдник	Яйцо отварное	40	7,1	14,3	0,24	181	213
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	8,04	91	1
Итого за полдник	Чай с сахаром	180	0,44	0	27,7	174	391
	Итого за полдник	<b>300</b>	<b>9,6</b>	<b>18,2</b>	<b>41,5</b>	<b>537</b>	
Итого за день		<b>1535</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 3	Каша жидкая манная молочная	210	3,18	3,89	26,3	120	185
Завтрак	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	60	394
	Хлеб с маслом, повидлом	30/5/10	4,73	6,88	14,5	139	3
II Завтрак	Лимонный напиток	100	0,4	0,4	9,8	44	50
Итого за завтрак		<b>535</b>	<b>10,98</b>	<b>13,51</b>	<b>65,0</b>		<b>363</b>
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,39	4,21	13,0	100	85
	Суфле из рыбы	80/5	12,61	7,32	3,29	100	268
	Пюре	155/5	3,06	4,8	20,44	120	321
	Салат из квашенной капусты	50	0,94	3,9	5,68	60,1	40
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	373
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,7	14,6	80	1
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,2	20,3	95	1
Итого за обед		<b>735</b>	<b>26,59</b>	<b>21,27</b>	<b>98,81</b>		<b>571,9</b>
Полдник	Пудинг из творога с яблоком со сметанным соусом	100/30	7,9	8,1	54,5	322	240
	Ряженка	100	2,85	2,41	14,3	91	401
	Фрукты	50	1,5	11,7	1,75	154	6
Итого за полдник		<b>280</b>	<b>12,25</b>	<b>22,2</b>	<b>70,5</b>		<b>567</b>
Итого за день		<b>1550</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>196</b>		<b>1500</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 4	Капша жидкая молочная рисовая	210	4,55	1,31	31,19	150	185
	Какао	180	0,06	0,02	9,99	40	397
	Хлеб с маслом	30/5/10	6,68	8,45	19,39	130	3
	Сок	100	0,5	0	10,1	42	399
II	Кондитерские изделия	30	1,5	11,7	1,75	174	6
Завтрак							
Итого за завтрак		565	11,7	10,18	71,19	414	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,66	2,8	17,12	105	80
	Капустя тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112	336
	Котлета из говядины	80/5	12,61	8,8	11,64	100	282
	Овощи по сезону(огурец соленый)	40	-	1,2	4,8	100	13а
	Компот с с-ф	150	0,44	0	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	16,08	76	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,1	10,0	47,4	1
Итого за обед		685	23	19,3	102	633	
Полдник	Омлет с сыром	85	10	15	12	91	216
	Салат из зеленого горошка	60	3,39	6,98	26,07	100	10
	Йогурт	100	2,85	2,41	14,36	91	401
		30	1,5	19	12	100	6
Итого за полдник		275	19	44	65	356	
Итого за день		1525	40	45	196	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 5	Суп молочный геркулесовый	200	13,61	10,67	14,6	107	94
Завтрак	Кофейный напиток	180	0,58	1,35	3,98	40	395
	Хлеб с маслом сыр	30/5	0,06	0,02	9,99	100	4
II	Напиток шиповника	100	1,5	0,15	4,35	98	398
Завтрак							
Итого за завтрак		<b>515</b>	<b>15,75</b>	<b>12,49</b>	<b>32,9</b>	<b>345</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,09	2,3	5,4	130	66
	Тефтели с говядины со сметанным соусом	80/40	1,39	3,9	6,78	215,00	286
	Каша гречневая рассыпчатая	110	11,92	8,8	11,6	135	165
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Кисель	180	0,16	0,16	23,8	97,6	372
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,2	8,04	38	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,1	10,0	47,4	1
Итого за обед		<b>720</b>	<b>18,09</b>	<b>18,5</b>	<b>69,8</b>	<b>709,95</b>	
Полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	105/30	1,6	2,7	8,6	67,3	230
	кефир	120	1,32	0,2	8,04	38	401
		<b>285</b>	<b>8,14</b>	<b>7,4</b>	<b>23,84</b>	<b>295</b>	
Итого за полдник		<b>1520</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
<b>День 6 неделя 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7.55	12.08	38.53	293.3	168
	Чай с лимоном	180	2.67	2.34	14.31	89	394
	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/10	2.51	3.93	28.88	161	4
<b>II</b>	Лимонный напиток	100	0.4	0.4	9.8	44	50
<b>Завтрак</b>							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>13.13</b>	<b>18.75</b>	<b>91.52</b>	<b>587.3</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	200	1.99	5.11	16.92	121.75	76
	Шницель рыбный	80	12.08	3.92	8.21	116	258
	Картофель отварной	150	2.7	5.3	21.5	144	125
	Салат из белокочанной капусты	50	0.704	2.54	4.50	43.7	20
	Компот с плодов	180	0.39	0.018	24.99	101.7	376
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.7	14.62	136	1
	Хлеб ржаной	30	3	0.2	20.9	95	1
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23.314</b>	<b>17.788</b>	<b>111.64</b>	<b>758.15</b>	
<b>Полдник</b>							
	Салат из моркови с яблоком	70	0.56	3.48	5.24	54.6	40
	Чай с сахаром	120	0.14	0.14	21.4	87.8	391
	Булочка	80	4.5	5.0	57.9	290	
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>5.2</b>	<b>8.62</b>	<b>84.54</b>	<b>432.4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1777.85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур бл
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	141.6	94
	Чай с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	394
	Бутерброд с маслом	30/5/	4.73	6.88	14.56	139	
	Сок	100	0.5	0	10.1	42	399
И	Кондитерские изделия	30	1.5	11.7	1.75	174	6
Завтрак							
Итого за завтрак		<b>545</b>	<b>14.81</b>	<b>15.22</b>	<b>63.01</b>	<b>449.36</b>	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	200	2.04	5.0	14.10	109.75	58
	Оладьи из пшена	85	14.94	18.05	6.11	162	282
	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.4	122	165
	Салат из свеклы с соевым отгуцом	50	0.71	3.04	4.18	46.95	33
	Компот с с-ф	180	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.7	14.62	136	1
	Хлеб ржаной	30	3	0.2	20.9	95	1
Итого за обед		<b>700</b>	<b>26.44</b>	<b>31.308</b>	<b>114.55</b>	<b>920.12</b>	
Полдник	Макаронны с сыром	150	11.17	10.28	31.78	164	206
	Кефир	100	5.22	4.5	7.56	97.2	401
	фрукты	30	2.16	2.4	21.3	114.9	
Итого за полдник		<b>280</b>	<b>18.55</b>	<b>17.18</b>	<b>60.64</b>	<b>476.1</b>	
Итого за день		<b>1525</b>	<b>59.8</b>	<b>63.708</b>	<b>238.2</b>	<b>1500</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы1
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая рисовая с тыквой	205	6.13	6.64	53.14	297	169
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброд с маслом сыр	30/5	2.45	7.55	14.62	136	1
<b>II</b>	Напиток пивовника	120	0.73	0.1	13.27	56.91	398
<b>Завтрак</b>							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>12.98</b>	<b>17.48</b>	<b>96.85</b>	<b>594.91</b>	
<b>Обед</b>	Суп с картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.05	133.7	81
	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	2.89	2.2	74.0	247
	Проре картофельное	150/5	3.06	4.8	20.44	137.25	321
	Овощи по сезону(огурец соленый)	50			1.2	4.8	13а
	Кисель	180	0.39	0.018	24.99	101.7	
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.7	14.62	136	1
	Хлеб ржаной	30	3	0.2	20.9	95	1
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>20.95</b>	<b>12.818</b>	<b>110.218</b>	<b>682.45</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная со стуженным молоком	120/20	16.64	11.29	16.08	231.00	237
	Салат из моркови	50	0.75	0.06	6.97	31.0	41
	Йогурт	100	3.36	3.0	10.2	84	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>20.75</b>	<b>14.35</b>	<b>33.25</b>	<b>346</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>40</b>	<b>44.648</b>	<b>196</b>	<b>1623.36</b>	

Проект пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы1
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.55	12.08	38.53	293.3	172
	Кофей.напиток	180	0.13	0.02	10.2	41	395
	Бутерброд с маслом повидлом	30/5	2.75	7.55	14.62	136	2
<b>П</b>	Лимонный напиток	100	0.14	0.14	21.4	87.8	50
<b>Завтрак</b>							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>11.69</b>	<b>21.29</b>	<b>84.75</b>	<b>620.65</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.84	17.74	105	82
	Голубцы ленивые	160/30	13.45	8.5	19.54	208	298
	Салат из зеленого горошка	60	1.0	2.5	4.9	46.2	10
	Компот с плодов	180	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.7	14.62	136	1
	Хлеб ржаной	30	3	0.2	20.9	95	1
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>22.98</b>	<b>14.758</b>	<b>102.94</b>	<b>692.92</b>	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи с повидлом	130	9.05	8.11	55.15	130	449
	Молоко	120	0.39	0.018	24.99	101.7	400
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>9.84</b>	<b>8.528</b>	<b>89.94</b>	<b>275.7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>44.51</b>	<b>44.576</b>	<b>277.63</b>	<b>1589</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6.03	6.35	21.05	165.5	168
	Чай с лимоном	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Бутерброд с маслом	30/5/	2.45	7.55	14.62	136	2
II	Сок	100	0,5	0	10.1	42	399
Завтрак	Кондитерские изделия	30	1,5	11,7	1,75	174	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>9.27</b>	<b>14.02</b>	<b>58.93</b>	<b>398.41</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8.6	8.4	14.3	167.2	87
	Кнели куриные с рисом	80	6.6	5.1	15.4	135.0	312
	Макаронны отварные с маслом	150/5	4.08	4.08	25.05	153	205
	Икра овощная по сезону	50	0.6	0.6	4.2	57	359
	Компот из с-ф	180	0.14	0.14	21.5	87.8	372
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.7	14.62	136	1
	Хлеб ржаной	30	3	0.2	20.9	95	1
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>25.47</b>	<b>19.22</b>	<b>115.97</b>	<b>831</b>	
Полдник	Сырник с морковью со сметанным соусом	100/30	14.09	11.59	21.12	138	233
	Фрукты по сезону	100	1.26	0.45	17.01	77.76	
	Раженка	100	3.36	3.0	10.2	84	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>18.71</b>	<b>15.04</b>	<b>48.33</b>	<b>299.76</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>53.45</b>	<b>48.28</b>	<b>223.23</b>	<b>1529</b>	

День	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	51.92	46.93	226.7	1587
2	40	45	196	1350
3	40	45	196	1500
4	40	45	196	1350
5	40	45	196	1350
6	45	45	238.2	1777.85
7	59.8	63.708	196	1500
8	40	44.648	277.63	1623.36
9	44.51	44.576	277.63	1589
10	53.45	48.28	223.23	1529
Итого за весь день	454	473	2223.39	15435
Среднее значение за период	45	47	222	1543

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Черний Марина Николаевна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022