День№1

Номер рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
171	Каша пшенная на молоке	150	6,5	8,3	33,24	234	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
18	Бутерброд с маслом	30/5	1,78	7,53	14,61	112	0,04	0	0	0	6,48	0	0	0,54
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60	0	0,1	0	0	16	7,55	6	0,8
338	Фрукты свежие: банан	100	3	0	47,2	200	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	ИТОГО :		**11,48**	**15,83**	**110,05**	**606**	**0,48**	**23,67**	**0,05**	**1,315**	**248,64**	**165,6**	**83,28**	**4,63**
Обед														
23	Салат из свежих помидор с луком	60	0,57	3,68	1,84	42,84	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	0,5
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,96	7,36	10,7	99,1	0,08	5,37	0,062	0,24	25,65	97	2,1	0,8
532	Мясо отварное (говядина)	100	28	6	6	200	0,08	0,022	0,035	2,76	14,2	106,68	11,8	0,15
310	Картофель отварной	150	3	0,6	25	98,7	0,12	5,37	0,033	0,18	37,42	87,16	20,25	0,11
292	Хлеб пшеничный	60	8,3	1,96	35,86	157	0,09	0	0	0,7	17,15	77,42	23,03	1,91
338	Компот из свежих яблок	200	1,3	0	29,89	116	0,01	10	0	0	10,45	6,7	4,4	0,55
	ИТОГО:		**44,13**	**19,6**	**109,29**	**713,64**	**0,42**	**33,012**	**0,13**	**3,88**	**115,42**	**394,69**	**72,25**	**4,02**
	Итого за весь день:		**55,61**	**35,43**	**219,34**	**1319,64**	**0,9**	**56,682**	**0,18**	**5,195**	**364,06**	**560,29**	**155,53**	**8,65**

День№2

Номер рец.	Приём пищи, наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176	0,03	0,57	0	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
18	Бутерброд с маслом	30/5	1,78	7,53	14,61	112	0,04	0	0	0	6,48	0	0	0,54
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60	0	0,1	0	0	16	7,55	6	0,8
337	Фрукты свежие: яблоко	100	1	0	3	47	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	ИТОГО:		**11,38**	**12,93**	**55,58**	**395**	**0,36**	**23,47**	**0**	**0,265**	**236,37**	**97,49**	**38,69**	**2,09**
Обед														
13	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	0,03	10,6	0		11,21	20,77	9,76	0,44
202	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2,5	3,47	24,35	166,5	0,1	15,83	0,062	0,65	86,85	114,5	5,5	1,41
293	Кура отварная	75/50	15,2	28,4	2,9	315,7	0,08	6,43	0,05	3,03	22,1	88,83	25,77	0,133
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	5,25	30,66	202,5	0,06	0	0,03	0,84	12,17	42,5	7,72	0,79
156	Компот из чернослива	200	0,4	0,2	54	110	0,01	0,5	0	0	28,2	19,25	7,5	1,55
292	Хлеб пшеничный	60	8,3	1,96	35,86	164	0,09	0	0	0,7	17,15	77,42	23,03	1,91
	ИТОГО:		**31,2**	**42,93**	**149,19**	**999,08**	**0,37**	**33,36**	**0,142**	**5,22**	**177,68**	**363,27**	**79,28**	**6,233**
	Итого за день:		**42,58**	**55,86**	**204,77**	**1394,08**	**0,73**	**56,83**	**0,142**	**5,485**	**414,05**	**460,76**	**117,97**	**8,323**

День№3

Номер рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша рисовая на молоке	150	7,55	8,51	31,02	230,25	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
18	бутерброд с маслом	30/5	1,78	7,53	14,61	112	0,04	0	0	0	6,48	0	0	0,54
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60	0	0,1	0	0	16	7,55	6	0,8
336	Фрукты свежие: груша	100	0,6	0	20,4	70,5	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	ИТОГО:		**10,13**	**16,04**	**81,03**	**472,75**	**0,48**	**23,67**	**0,05**	**1,315**	**248,64**	**165,6**	**83,28**	**4,63**
Обед														
7	Салат витаминный	60	0,72	3,09	6,53	56	0,02	6	0	0	14	9,12	7,35	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,96	4,31	9,64	89,6	0,16	4,28	0,04	0,27	33,51	110	3,1	0,16
268	Котлета (говядина)	100	14,2	11,4	13	214	0,08	0,022	0,035	2,76	14,2	106,68	11,8	0,15
309	Макаронные изделия отварные	160	5,1	7,5	23,5	213	0,06	0,03	0	0,84	12,17	42,5	7,72	0,79
292	Хлеб пшеничный	60	8,3	1,96	35,86	164	0,09	0	0	0,7	17,15	77,42	23,03	1,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,28
	ИТОГО:		**31,68**	**28,46**	**142,53**	**846,6**	**0,43**	**14,332**	**0,075**	**4,77**	**105,03**	**359,72**	**61**	**3,65**
	Итого за день:		**41,81**	**44,5**	**223,56**	**1319,35**	**0,91**	**38,002**	**0,125**	**6,085**	**353,67**	**525,32**	**144,28**	**8,28**

День№4

Номер рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак:														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	30,6	12,6	49,5	435	**0,08**	0,4	0,06	1,8	195	98	33	1,3
18	Бутерброд с маслом	30/5	1,78	7,53	14,61	112	0,04	0	0	0	6,48	0	0	0,54
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60	0	0,1	0	0	16	7,55	6	0,8
	ИТОГО:		**32,58**	**20,13**	**79,11**	**607**	**0,12**	**0,5**	**0,06**	**1,8**	**217,48**	**105,55**	**39**	
обед														
10	**Салат из моркови и яблок**	60	1,3	2	10,7	57	0,03	1137	0	0	16,6	16,19	10,32	0,45
256	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,68	2,88	7,14	81,06	0,07	5,89	0,04	0,17	17,83	87	2,03	0,74
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	147	0,07	1,84	0,06	1,61	22,11	125,38	22,11	0,57
128	Пюре картофельное	150	2,25	5,4	22,4	134,4	0,12	5,37	0,033	0,18	37,42	87,16	20,25	0,11
292	Хлеб пшеничный	60	8,3	1,96	35,86	164	0,09	0	0	0,7	17,15	77,42	23,03	1,91
342	Компот из яблок	200	1,3	0	29,89	156	0,01	4	0	0	6,85	4,8	3,6	0,93
	ИТОГО:		**26,03**	**18,54**	**111,19**	**739,46**	**0,39**	**1154,1**	**0,133**	**2,66**	**117,96**	**397,95**	**81,34**	**4,71**
	Итого за день:		**58,61**	**38,67**	**190,3**	**1346,46**	**0,51**	**1154,6**	**0,193**	**4,46**	**335,44**	**503,5**	**120,34**	**4,71**

День№5

Номер рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак:														
182	Каша ячневая на молоке	150	4,98	5,7	21,9	153	0,12	1,95	0,05	1,23	113,3	1178,7	50,2	0,55
19	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,32	11,5	29,3	139	0,08	0,01	0,01	0,08	36,1	37,8	23,2	0,86
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60	0	0,1	0	0	16	7,55	6	0,8
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	ИТОГО:		**8,9**	**17,5**	**78,3**	**416**	**0,49**	**24,86**	**0,06**	**1,395**	**299,4**	**1268,42**	**104,63**	**2,59**
обед														
82	Щи со сметаной и мясом	200	2	7,08	9,75	118,68	0,04	9,62	0,055	0,17	33,77	64	1,6	0,61
45	Салат капустный	60	0,79	1,95	3,882	36,24	0,162	11,37	0,162	3,486	44,886	72,9	25,67	2,09
265	Плов с мясом	100/160	19,4	12,5	34,7	301	0,05	0,93	0,02	3,07	19,22	129,49	3,3	0,02
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1	0	22	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,28
123	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63	0,09	0	0	0,7	18,15	77,42	23,03	1,91
	ИТОГО:		**26,13**	**21,83**	**83,772**	**610,92**	**0,362**	**25,92**	**0,237**	**7,626**	**130,026**	**357,81**	**61,6**	**4,91**
	Итого за день:		**35,03**	**39,33**	**162,072**	**1026,92**	**0,852**	**50,78**	**0,297**	**9,021**	**429,426**	**1626,23**	**166,23**	**7,5**

День№6

Номер рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак:														
183	Каша гречневая молочная из гречневой крупы	150	2,8	4,4	14,7	105,45	0,04	0	0	0	6,48	0	0	0,54
18	бутерброд с маслом	30/5	1,78	7,53	14,61	112	0	0,1	0	0	16	7,55	6	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
338	Фрукты свежие: банан	1	1,5	0	23,6	120	**0,33**	**22,9**	**0**	**0,085**	**156,48**	**51,92**	**31,23**	**1,72**
	ИТОГО:		**6,28**	**11,93**	**67,91**	**397,45**	**0,66**	**45,8**	**0**	**0,17**	**312,96**	**103,84**	**62,46**	**3,44**
обед														
9	Салат из свеклы с чесноком	60	0,94	0,38	11,79	78,9	0	0,03	0	0	0,54	0,42	0,09	0,01
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,39	4,22	12,6	108	0,16	4,28	0,04	0,27	33,51	110	3,1	0,16
268	Биточки (говядина)	100	14,2	11,4	13	250	0,08	0,22	0,035	2,76	14,2	106,68	11,8	0,15
290	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,8	2,4	13,1	120	0,23	3,15	0,08	0,23	51,89	215,94	1,5	0,5
292	Хлеб пшеничный	60	8,3	1,96	35,86	164	0,09	0	0	0,7	17,15	77,42	23,03	1,91
289	Компот из кураги	200	0,4	0,2	54	110	0,09	0	0	0,7	17,15	77,42	23,03	1,9
	ИТОГО:		**34,03**	**20,56**	**140,35**	**830,9**	**0,65**	**7,68**	**0,155**	**4,66**	**134,44**	**587,88**	**62,55**	**4,63**
	Итого за день:		**40,31**	**32,49**	**208,26**	**1228,35**	**1,31**	**53,48**	**0,155**	**4,83**	**447,4**	**691,72**	**125,01**	**8,07**

День№7

Номер рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак:														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,3	4	16,3	132	0,03	0,57	0	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
18	бутерброд с маслом	30/5	1,78	7,53	14,61	112	0,04	0	0	0	6,48	0	0	0,54
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60	0	0,1	0	0	16	7,55	6	0,8
337	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47	0,145	11,4	0	0,043	65	22,17	22,4	0,17
	ИТОГО:		**9,28**	**11,53**	**48,91**	**351**	**0,215**	**12,07**	**0**	**0,223**	**167,37**	**75,29**	**35,86**	**1,88**
обед														
10	**Салат из моркови и яблок**	100	1,32	5,08	1,68	128,3		6,41	0,06	0,22	38,05	73	1,9	0,91
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,22	7,42	14,8	134,9	0,04	6,41	0,06	0,22	38,05	73	1,9	0,91
289	Рагу из птицы	100/150	16,25	10	27,75	290	0,08	6,43	0,05	3,03	22,1	88,83	25,77	0,133
292	Хлеб пшеничный	60	8,3	1,96	35,86	164	0,09	0	0	0,7	17,15	77,42	23,03	1,91
350	Кисель из свежих плодов	200	0,2	0	29,2	128	0	0	0	0	8,71	16,08	0	0,03
	ИТОГО:		**28,29**	**24,46**	**109,29**	**845,2**	**0,21**	**19,25**	**0,17**	**4,17**	**124,06**	**328,33**	**52,6**	**3,893**
	Итого за день:		**37,57**	**35,99**	**158,2**	**1196,2**	**0,425**	**31,32**	**0,17**	**4,393**	**291,43**	**403,62**	**88,46**	**5,773**

День№8

Номер рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак:														
210	Омлет натуральный	130	11,15	19,86	2,11	231,72	0,1	0,34	0,8	1,88	286,2	145,6	46,7	2,54
19	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,32	11,5	29,3	139	0,08	0,01	0,01	0,08	36,1	37,8	23,2	0,86
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60	0	0,1	0	0	16	7,55	6	0,8
	ИТОГО:		**13,67**	**31,36**	**46,41**	**430,72**	**0,18**	**0,45**	**0,81**	**1,96**	**338,3**	**190,95**	**75,9**	**4,2**
обед														
23	Салат из свежих помидор с луком	60	0,57	3,68	1,84	42,84	0,01	3,33	0	0	13,94	8,06	16,94	0,7
96	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,76	10,7	115,1	0,08	0,022	0,035	2,76	14,2	106,68	11.янв	0.15
279	Тефтели мясные	100	7,4	9,1	9,6	270	0,04	0,83	0,024	3,6	11,02	87,62	1,4	0,9
312	Пюре картофельное	150	2,25	5,4	22,4	134,4	0,12	5,37	0,033	0,18	37,42	87,16	20,25	0.11
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1	0	22	55,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,28
292	Хлеб пшеничный	60	8,3	1,96	35,86	164	0,09	0	0	0,7	17,15	77,42	23,03	1,91
	ИТОГО:		**21,72**	**25,9**	**102,4**	**781,54**	**0,36**	**13,552**	**0,092**	**7,44**	**107,73**	**380,94**	**80,62**	**3,79**
	Итого за день:		**35,39**	**57,26**	**148,81**	**1212,26**	**0,54**	**14,002**	**0,902**	**9,4**	**446,03**	**571,89**	**156,52**	**7,99**

День№9

Номер рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак:														
173	Каша рисовая на молоке	150	7,55	8,51	30,9	230,25	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
18	бутерброд с маслом	30/5	1,78	7,53	14,61	112	0,04	0	0	0	6,48	0	0	0,54
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60	0	0,1	0	0	16	7,55	6	0,8
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64	0,29	22,8	0	0,085	134	44,37	25,23	0,38
	ИТОГО:		**10,93**	**16,34**	**72,61**	**466,25**	**0,48**	**23,67**	**0,05**	**1,315**	**248,64**	**165,6**	**83,28**	**4,63**
обед														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	0,01	3,33	0	0	13,94	8,06	16,94	0,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	1,38	4,64	9,26	225	0,07	5,88	0,035	0,28	18,54	77,5	1,8	0,75
235	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	75/30	13,6	11,2	6,08	191,25	0,04	6,41	0,06	0,22	38,05	73	1,9	0,91
332														
309	Макаронные изделия отварные	160	5,1	4,75	23,5	201,11	0,06	0,03	0	0,84	12,17	42,5	7,72	0,79
349	Компот из шиповника	200	0,4	0,2	54	170	0,01	200	0	0	12,45	3,4	3,4	0,65
292	Хлеб пшеничный	90	8,3	1,96	35,86	174	0,09	0	0	0,7	17,15	77,42	23,03	1,91
	ИТОГО:		**13,8**	**6,91**	**113,36**	**545,11**	**0,16**	**200,03**	**0**	**1,54**	**41,77**	**123,32**	**34,15**	**3,35**
	Итого за день:		**24,73**	**23,25**	**185,97**	**1011,36**	**0,64**	**223,7**	**0,05**	**2,855**	**290,41**	**288,92**	**117,43**	**7,98**

День№10

Номер рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак:														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,64	10,2	35,88	387	0,04	0	0	0	6,48	0	0	0,54
18	бутерброд с маслом	30/5	1,78	7,53	14,61	112	0	0,1	0	0	16	7,55	6	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60	0,04	0	0	0	6,48	0	0	0,54
338	Фрукты свежие: груши	100	1,4	0,3	12,1	64	0,145	11,4	0	0,043	65	22,17	22,4	0,17
	ИТОГО:		**10,02**	**18,03**	**77,59**	**623**	**0,225**	**11,5**	**0**	**0,043**	**93,96**	**29,72**	**28,4**	**2,05**
обед														
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,57	3,68	1,84	42,84	0,07	5,89	0,04	0,17	17,83	87	2,03	0,74
256	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	3,9	5,2	19,01	125,8	0,07	5,89	0,04	0,17	17,83	87	2,03	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	100/50	10,6	10,4	3,3	316	0,07	5,89	0,04	0,17	17,83	87	2,03	0,74
342	Вермишель отварная с маслом сливочным	160	5,1	7,5	30,5	213	0,06	0	0,03	0,84	12,17	42,5	7,72	0,79
338	Компот из свежих апельсинов	200	1,3	0	29,89	116	0,06	0,03	0	0,84	12,17	42,5	7,72	0,79
292	Хлеб пшеничный	60	8,3	1,96	35,86	164	0,09	0	0	0,7	17,15	77,42	23,03	1,91
	ИТОГО:		**29,77**	**28,74**	**120,4**	**977,64**	**0,42**	**17,7**	**0,15**	**2,89**	**94,98**	**423,42**	**44,56**	**5,71**
	Итого за день:		**39,79**	**46,77**	**197,99**	**1600,64**	**0,645**	**29,2**	**0,15**	**2,933**	**188,94**	**453,14**	**72,96**	**7,76**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459268

Владелец Попкова Татьяна Викторовна

Действителен С 02.11.2024 по 02.11.2025