

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3г./3-6г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 1-3г./3-6г.	Витамины С 1-3г./3-6г.	Рецептуры
			Б 1-3г./3-6г.	Ж 1-3г./3-6г.	У 1-3г./3-6г.			
День 1								
Завтрак								
	1.Макароны сладкие со сливочным маслом	80/100 5/5	1.86/2.79 0/0 0.02/0.02	0.16/0.24 0/0 3.93/3.93	14.18/21.27 9.55/9.55 0.03/0.03	67.2/100.8 39/39 36.7/36.7		№11
	2.Какао с молоком	150/200	2.65/4.54	2.96/3.95	13.31/17.76	92.71/123.62		№57
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/60 5/6	2.13/4.26 0.02/0.02	0.33/0.66 3.93/4.71	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04		№12
Второй завтрак								
	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед								
	1.Суп крестьянский на к/б со сметаной	200/250 9/11	2.64/3.31 0.14/0.17	4.13/5.17 1.03/1.25	14.03/17.54 0.16/0.19	105.9/132.4 10.50/12.83		№13
	2.Овощное рагу с мясом	180/200	6.48/7.2	4.72/5.24	11.38/12.64	118.25/131.43		№39
	3.Компот из сухофруктов	150/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4.Хлеб ржано-пшеничный	30/50 25/60	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1.Маннe биточки со сгущённой	100/150 18/20	4.3/6.5 0.9/1.01	5.44/8.16 1.35/1.5	22.1/33.15 1.67/1.85	157.22/235.83 23.9/26.57		№23

	2.Чай с молоком	150/200	2.1/2.8	2.6/3.5	12.7/16.9	84.5/112.7		№25
	3.Печенье	20/30	1.96/2.94	1.98/2.97	13.62/20.43	80/120		№53
Итого за первый день:			31.61/45.35	33.14/42.43	176.95/259.42	1147.83/1508.47		
День 2								
Завтрак								
	1.Каша геркулесовая молочная	150/200	5.19/6.93	7.13/9.51	18.49/24.66	162.84/217.12		№1
	2.Кофейный напиток с молоком	150/200	2.25/3	2.65/3.54	13.8/18.4	90.04/20.06		№28
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/60 5/6	2.13/4.26 0.02/0.02	0.33/0.66 3.93/4.71	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04		№12
Второй завтрак								
	Банан	95/100	0.9/0.94	0.22/0.23	7.7/8.11	40.9/43.05		№33
Обед								
	1.Суп рыбный с сметаной	200/250 9.11	7.32/9.15 0.14/0.17	4.71/5.88 1.03/1.25	14.52/18.15 0.16/0.19	131.55/164.43 10.50/12.83		№14
	2.Пельмени со сливочным маслом	100/150	11.49/17.23 0.02/0.02	13.69/20.53 3.93/4.71	25.86/38.79 0.03/0.03	264.06/396.09 36.7/44/04		№40
	3.Сок натуральный	150/200			16.5/22	66/88	0.03/0.04	№24
	4.Хлеб ржано-пшеничный	30/50 25/60	2.13/3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1.Творожники с вареньем	120/150 18/20	2.40/3.01 0.9/1.07	4.62/5.78 1.35/1.5	15.10/18.88 1.67/1.85	111.39/139.24 23.9/26.57		№41

	2.Какао с молоком	150/200	2.65/4.54	2.96/3.95	13.31/17.76	92.71/123.62		№57
Итого за второй день:			38.79/56.89	50.09/63. 4	165.63/245.39	1255.69/1693.31	0.03/0.0 4	
День 3								
Завтрак								
	1.Каша рисовая молочная	150/200	4.99/6.66	6.43/8.58	25.35/33.81	185.11/246.82		№5
	2.Кисель плодово- ягодный	150/200	0.06/0.09		15/19	20/26	62.01/8 2.68	№29
	3. Хлеб пшеничный с маслом	30/60 5/6	2.13/4.26 0.02/0.02	0.33/0.66 3.93/4.71	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04		№12
Второй завтрак								
	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед								
	1.Борщ на к/б со сметаной	200/250 9/11	3.81/4.77 0.14/0.17	5.23/6.54 1.03/1.25	14.52/18.15 0.16/0.19	124.92/156.16 10.50/12.83		№15
	2.Жаркое по домашнему	180/200	19.22/21.36	19.71/21. 90	16.60/18.45	321.38/357.09		№42
	3.Компот из сухофруктов	150/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4.Хлеб ржано- пшеничный	30/50 25/60	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1.Блинчики со сгущёнкой	80/100 18/20	3.73/4.67 0.9/1.01	2/2.51 1.35/1.5	57.36/71.7 1.67/1.85	148.36/185.45 23.9/26.57		№43

	2.Молоко	150/200	4.2/5.6	5.25/7	6.75/9	93/124		№27
	3. Печенье	20/30	1.96/2.94	1.98/2.97	13.62/20.43	80/120		№53
Итого за третий день:			47.57/61.34	47.82/58.77	215.25/300.69	1339.12/1804.17	62.01/82.68	
День 4								
Завтрак								
	1.Каша пшённая молочная	150/200	5.82/7.77	6.72/8.97	24.04/32.06	184.44/245.92		№33
	2.Чай с молоком	150/200	2.1/2.8	2.6/3.5	12.7/16.9	84.5/112.7		№25
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/60 5/6	2.13/4.26 0.02/0.02	0.33/0.66 3.93/4.71	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04		№12
Второй завтрак								
	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед								
	1.Суп картофельный на к/б со сметаной	200/250 9/11	2.81/3.51 0.14/0.17	5.06/6.32 1.03/1.25	14.27/17.83 0.16/0.19	115.9/144.87 10.10/12.83		№16
	2.Рис с тушёной рыбой	120/150 80/100	2.24/2.8 17.88/22.35	2.64/3.3 2.48/3.11	21.28/26.6 4.76/5.96	133.6/167 109.30/136.63		№44
	3.Сок натуральный	150/200			16.5/22	66/88	0.03/0.04	№24
	4.Хлеб ржано-пшеничный	30/50 25/60	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								

	1.Вермишель сладкая со сливочным маслом	80/100 5/5	4.24/5.3 0.02/0.02	3.68/4.6 3.93/3.93	0.24/0.3 0.03/0.03	50/24 36.7/36.7		№9
	2.Какао с молоком	150/200	2.65/3.54	2.96/3.95	13.32/17.76	92.71/123.62		№57
Итого за четвёрты й день:			46.28/58.54	35.94/45. 45	155.7/226.6	1149.39/1553.77	0.03/0.0 4	
День 5								
Завтрак								
	1.Каша гречневая молочная	150/200	5.94/7.92	6.75/9	23.67/31.56	183.31/244.42		№4
	2.Какао с молоком	150/200	2.65/3.54	2.96/3.95	13.32/17.76	92.71/123.62		№57
	3. Хлеб пшеничный с маслом	30/60 5/6	2.13/4.26 0.02/0.02	0.33/0.66 3.93/4.71	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04		№12
Второй завтрак								
	Груша	95/100	2.85/3		9.88/10.4	41.04/43.2		№32
Обед								
	1. Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200/250 9/11	4.92/6.16 0.14/0.17	4.38/5.48 1.03/1.25	4.50/5.62 0.16/0.19	59.61/74.52 10.50/12.83		№17
	2. Ёжики с подливой	120/150 15/20	18.75/23.43 0.61/0.82	16.2/20.2 4.52/6.03	7.3/9.13 4.71/6.29	253.47/316.83 68.81/87.75		№54
	3. Компот из сухофруктов	150/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4. Хлеб ржано- пшеничный	30/50 25/60	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								

	1.Творожники со сгущённой	120/150 18/20	2.40/3.01 0.9/1.07	4.62/5.78 1.35/1.5	15.10/18.88 1.67/1.85	111.39/139.24 23.9/26.57		№41
	2. Чай с молоком	150/200	2.1/2.8	2.6/3.5	12.7/16.9	84.5/112.7		№25
	3. Печенье	20/30	1.96/2.94	1.98/2.97	13.62/20.43	80/120		№53
Итого за пятый день:			46.98/63.87	51.45/66.41	158.79/234.43	1263.2/1807.58		
День 6								
Завтрак								
	1. Омлет с зелёным горошком	80/100 25/28	3.7/4.6 2.3/2.6	5.13/6.41 0.17/0.2	1.3/1.62 6.07/6.8	68.32/85.4 35.7/40.0		№10
	2.Кофейный напиток с молоком	150/200	2.25/3	2.65/3.54	13.8/18.4	90.04/20.06		№28
	3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/60 5/6 9/15	2.13/4.26 0.02/0.02 4.4/7.3	0.33/0.66 3.93/4.71 5.7/9.5	13.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04 70/116.7		№34
Второй завтрак								
	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед								
	1.Суп гороховый на к/б со сметаной	200/250 9/11	5.42/6.07 0.14/0.17	4.96/6.20 1.03/1.25	13.2/16.5 0.16/0.19	92.08/115.1 10.50/12.83		№18
	2.Ленивые голубцы с мясом	180/200	16.11/17.9	20.5/22.5	13.86/15.4	303/337		№45
	3.Компот из сухофруктов	150/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4.Хлеб ржано-пшеничный	30/50 25/60	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								

	1.Блинчики с вареньем	80/100 15/20	3.73/4.67	2/2.51	57.36/71.7 9.3/12.4	148.36/185.45 38.03/50.7		№46
	2.Какао с молоком	150/200	2.65/3.84	2.96/3.95	13.32/17.76	92.71/123.62		№57
Итого за шестой день:			49.26/64.22	49.94/62.58	192.59/268.88	1280.69/1636.11		
День 7								
Завтрак								
	1.Каша манная молочная	150/200	4.7/6.2	6.3/8.41	17.22/22.96	147.6/196.87		№2
	2.Кисель плодово-ягодный	150/200	0.06/0.09		15/19	20/26	62.01/8 2.68	№29
	3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/60 5/6 9/15	2.13/4.26 0.02/0.02 4.4/7.3	0.33/0.66 3.93/4.71 5.7/9.5	313.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04 70/116.7		№34
Второй завтрак								
	Банан	95/100	1.42/1.5		21.3/22.5	86.45/91		№33
Обед								
	1.Щи из квашеной капусты на к/б со сметаной	200/250 9/11	4.22/5.28 0.14/0.17	4.62/5.78 1.03/1.25	13.8/17.25 0.16/0.19	92/115 10.50/12.83		№19
	2.Плов с мясом	180/200	13.32/14.8	14.94/16.6	33.12/36.8	313.2/348		№47
	3.Сок натуральный	150/200			16.5/22	66/88	0.03/0.04	№24
	4.Хлеб ржано-пшеничный	25/60 30/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6		68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1.Творожная запеканка с	120/150 3/5	18.9/23.6	12.1/15.2	15.8/19.8	260.05/325.07		№56

	изюмом и сгущённым молоком	18/20	0.9/1.07	1.35/1.5	1.67/1.85	23.9/26.57		
	2.Молоко	150/200	4.2/5.6	5.25/7	6.75/9	93/124		№27
	3.Печенье	20/30	1.96/2.94	1.96/2.97	13.62/20.43	80/100		№53
Итого за седьмой день:			59.75/79.38	58.09/74.73	468.89/219.65	1487.8/1988.34	62.04/82.72	
День 8								
Завтрак								
	1.Суп вермишелевый молочный	150/200	5.26/7.02	6.12/8.16	12.80/17.07	119.88/159.84		№6
	2.Какао с молоком	150/200	2.65/13.84	2.96/3.95	13.32/17.76	92.71/123.62		№57
	3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/60 5/6 9/15	2.13/4.26 0.02/0.02 4.4/7.3	0.33/0.66 3.93/4.71 5.7/9.5	313.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04 70/116.7		№34
Второй завтрак								
	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед								
	1.Суп рассольник на к/б со сметаной	200/250 9/11	4.67/5.84 0.14/0.17	4.41/5.52 1.03/1.25	14.77/18.47 0.16/0.19	97.34/121.68 10.50/12.83		№20
	2.Мясные биточки с гречей и подливой	70/80.12 0/150 15/20	10.32/11.8 3.94/4.6 0.61/0.82	7.77/8.88 4.70/5.49 4.52/6.03	5.43/6.21 23.23/27.11 4.71/6.29	135.27/154.6 154.32/180.05 81.73/108.98		№48
	3.Компот из сухофруктов	150/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4.Хлеб ржано-пшеничный	25/60 30/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35

Полдник								
	1.Манье биточки с вареньем	100/150 15/20	4.3/6.5	5.44/8.16	22.1/33.15 9.3/12.4	157.22/235.83 38.03/50.7		
	2.Чай с лимоном	150/200	0.67/0.9	1.02/1.36	9.9/13.18	41.67/53.56		№26
Итого за восьмой день:			45.52/72.86	49.53/64. 82	479.94/259.94	1399.32/1867.64		
День 9								
Завтрак								
	1.Каша Дружба молочная	150/200	5.41/7.22	6.58/8.78	24.69/32.92	184.77/246.37		№7
	2.Кофейный напиток с молоком	150/200	2.25/3	2.65/3.54	13.8/18.4	19.04/20.06		№28
	3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/60 5/6 9/15	2.13/4.26 0.02/0.02 4.4/7.3	0.33/0.66 3.93/4.71 5.7/9.5	313.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04 70/116.7		№34
Второй завтрак								
	Яблоко	95/100	2.85/3.0		9.88/10.4	41.04/43.2		№31
Обед								
	1.Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	200/250	5.68/7.11	2.28/2.85	7.48/9.35	77.46/96.83		№21

	2.Картофельное пюре с рыбными биточками	140/160 70/80	2.80/3.21 13.6/15.5	5.39/6.16 9.5/10.8	17.6/20.1 15.6/17.8	129.9/148.5 158/180.5		№48/1 №49
	3.Сок натуральный	150/200			16.5/22	66/88	0.03/0.0 4	№24
	4.Хлеб ржано-пшеничный	25/60 30/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0		13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1.Овощи тушённые	120/160	1.35/1.8	3.45/4.6	0.2/0.3	47.1/62.8		№50
	Яйцо отварное	30/60	4.25/8.5	9.2/18.4	13.95/27.9	130/260		№ 58
	2.Молоко	150/200	4.2/5.6	5.25/7	6.75/9	93/124		№27
	3.Печенье	20/30	1.96/2.94	1.96/2.97	13.62/20.43	80/100		№53
Итого за девятый день:			54.28/76.01	56.22/79.67	456.56/265.17	1321.41/1905.26	0.03/0.0 4	
День 10								
Завтрак								
	1.Каша пшеничная молочная	150/200	5.82/7.77	6.72/8.97	24.04/32.06	184.44/245.92		№8
	2.Какао с молоком	150/200	2.65/13.84	2.96/3.95	13.32/27.84	92.71/123.62		№57
	3.Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/60 5/6 9/15	2.13/4.26 0.02/0.02 4.4/7.3	0.33/0.66 3.93/4.71 5.7/9.5	313.92/27.84 0.03/0.03	68.7/137.4 36.7/44/04 70/116.7		№34
Второй завтрак								
	Груша	95/100	2.85/3		9.88/10.4	41.04/43.2		№32
Обед								
	1.Суп овощной на к/б со сметаной	200/250 9/11	1.89/2.37 0.14/0.17	4.85/6.07 1.03/1.25	11.16/13.95 0.16/0.19	99.64/124.55 10.50/12.83		№22

	2.Макароны с гуляшом	80/100 80/95	2.8/3.5 7.50/8.91	2/2.5 7.02/8.34	18.16/22.7 1.39/1.66	100/125 84.9/100.91		№51
	3.Компот из сухофруктов	150/200	0.18/0.24		15.85/21.14	65.81/87.75		№30
	4.Хлеб ржано-пшеничный	25/60 30/50	2.13/ 3.55 1.25/3.0	0.33/0.55 0.25/0.6	13.92/23.2 10.62/25.5	68.7/114.5 51/122.4		№55 №35
Полдник								
	1.Плов фруктовый	180/200	1.35/1.5	1.17/1.3	20.16/22.4	96.3/107		№52
	2.Чай с молоком	150/200	2.1/2.8	2.6/3.5	12.7/16.9	84.5/112.7		№25
Итого за десятый день:			37.21/62.23	38.89/51.9	465.31/245.81	1154.94/1285.48		
Итого за весь период:			457.25/640.69	471.11/610.16	2935.61/2525.98	12799.39/16050.13	124.14/165.52	
Среднее значение за период			45.725/64.069	47.111/61.016	293.561/252.598	1279.939/1605.013	12.414/16.552	

	пшеничный с маслом	пшеничный с маслом	пшеничный с маслом	пшеничный с маслом	пшеничный с маслом	пшеничный с маслом и сыром	пшеничный с маслом и сыром	пшеничный с маслом и сыром	пшеничный с маслом и сыром	пшеничный с маслом и сыром
10ч	Яблоко	Банан	Яблоко	Яблоко	Груша	Яблоко	Банан	Яблоко	Яблоко	Груша
Обед										
	Суп крестьянский на к/б со сметаной	Суп рыбный со сметаной	Борщ на к/б со сметаной	Суп картофельный на к/б со сметаной	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	Суп гороховый на к/б со сметаной	Щи из квашеной капусты на к/б со сметаной	Суп рассольник на к/б со сметаной	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	Суп овощной на к/б со сметаной
	Овощное рагу с мясом	Пельмени со сливочным маслом	Жаркое по - домашнему	Рис с тушёной рыбой	Ёжики с подливой	Ленивые голубцы с мясом	Плов с мясом	Мясные биточки с гречей и подливой	Картофельное пюре с рыбными биточками	Макароны с гуляшом
	Компот из сухофруктов	Сок натуральный	Компот для сухофруктов	Сок натуральный	Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Сок натуральный	Компот из сухофруктов	Сок натуральный	Компот из сухофруктов.
	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Маннe биточки со сгущённой	Творожники с вареньем	Блинчики со сгущённой	Вермишель сладкая со сливочным маслом	Творожники со сгущённой	Блинчики с вареньем	Творожная запеканка с изюмом и сгущённым	Маннe биточки с вареньем	Овощи тушёные Яйцо отварное	Плов фруктовый

							молоком			
	Чай с молоком	Какао с молоком	Молоко	Какао с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Молоко	Чай с лимоном	Молоко	Чай с молоком
	Печенье		Печенье		Печенье		Печенье		Печенье	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450968

Владелец Соболева Светлана Валерьевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025