

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
01 день							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,23	4,78	29,89	187,55	N 219т
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,87	39,33	N 65
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4	25,2	139	N 62
итого за завтрак 1		420	10,03	8,78	64,96	365,88	
Обед	Суп картофельный с клецками	210	1,73	2,6	10,57	72,66	N 91т
	клецки мучные	40					N 128т
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	N 321т
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 495п
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	N 110
итого за обед		690	26,35	22,82	91,49	678,36	
Полдник	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	142,4	N 101т
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	N 416т
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,08	N 109
итого за полдник		435	12,85	9,42	51,81	344,36	
На весь день	Соль	5					N 128
итого за на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за 01 день		1550	49,22	41,02	208,25	1388,6	
02 день							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	N 101т
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	N 414т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69	N 109
	Сыр	15	3,9	3,9		51,6	N 110
итого за завтрак 1		465	15,88	12,23	57,29	403,79	
Обед	Свекольник	250	2,05	4,75	10,73	93,75	N 98п
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	8,54	9,55	11,18	165	N 303т
	Соус томатный	50	0,57	2,1	4,01	37,25	N 366т
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	N 339т
	Кисель из сока натурального	180	0,36	0,06	19,98	81	N 485п
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	N 110
итого за обед		760	17,34	21,76	86,59	612,25	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	150	24,64	11,64	20,64	286,36	N 289п
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,08	N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04		12,08	49,31	N 69
итого за полдник		385	27,48	12,04	49,87	418,75	
На весь день	Соль	5					N 128
итого за на весь день		5	0	0	0	0	

Итого за 02 день		1615	60,69	46,03	193,75	1434,8	
03 день							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	200	5,8	5,48	18,57	142,4	N 101т
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	N 416т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69	N 109
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
итого за завтрак 1		455	13,93	13,74	60,7	417,46	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	150	0,58	0,58	14,67	70,5	N 107
итого за завтрак 2		150	0,58	0,58	14,67	70,5	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,83	0,38	10,97	66,91	N 120п
	бефстроганов из отварной говядины	100	15,4	15,8	7,07	232	N 326п
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,43	5,02	33,38	207,96	N 179т
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 494п
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	N 110
итого за обед		710	30,81	21,72	96,64	706,57	
Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,34	11,63	2,58	156,92	N 268п
	Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	4,02	49,65	N 116
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,08	N 109
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	101,99	N 419т
итого за полдник		385	20,06	20	32,82	391,64	
На весь день	Соль	5					N 128
итого за на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за 03 день		1705	65,37	56,04	204,83	1586,17	
04 день							
Завтрак 1	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	N 140п
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	N 414т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69	N 109
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
итого за завтрак 1		455	12,93	12,46	59,35	401,09	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,51	2,79	17	103,25	N 86т
	Биточки рубленные из птицы	80	14,95	3,67	8,09	125	N 323т
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	N 354п
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	10	41,4	N 486п
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	N 110
итого за обед		710	23,61	12,16	67,49	475,65	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	8,6	6,4	11,3	136,99	N 189п

	СОУС ИЗ КУРАГИ	50	0,26	0,01	7,41	30,98	N 437п
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,08	N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04		12,08	49,31	N 69
итого за полдник		405	11,7	6,8	47,94	300,37	
На весь день	Соль	5					N 128
итого за на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за 04 день		1575	48,24	31,42	174,79	1177,1	
05 день							
Завтрак 1	Суп молочный манный	200	5,49	5,05	16,1	131,8	N 99т
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	N 414т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69	N 109
итого за завтрак 1		450	12,65	8,3	56,56	351,59	
Завтрак 2	Сок яблочный	120	0,6		12,12	50,67	N 418т
итого за завтрак 2		120	0,6	0	12,12	50,67	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	N 73т
	рагу из птицы	230	21,68	26,81	18,27	400,83	N 376п
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 495п
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	N 110
итого за обед		710	26,57	32,22	71,98	685,28	
Полдник	Рыба, тушеная с овощами	120	11,49	5,77	3,3	111	N 261т
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,08	N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,87	39,33	N 65
итого за полдник		355	14,29	6,17	30,32	233,41	
На весь день	Соль	5					N 128
итого за на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за 05 день		1640	54,11	46,69	170,99	1320,95	
06 день							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	8,31	5,61	41,91	251,25	N 179т
	Кофейный напиток	200			12,53	50,09	N 11Киров
	Пряник	50	3,13	3,63	35,13	186	N 135
итого за завтрак 1		400	11,43	9,23	89,56	487,34	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,53	16,45	99	N 130п
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	N 322т
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	N 354п
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 495п
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	N 110
итого за обед		710	21,69	21,29	87,29	629,7	

Полдник	Драчена	120	12,03	16,51	7,13	225,86	N 242т
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	90	N 34п
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04		12,08	49,31	N 69
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,09	N 109
итого за полдник		455	16,27	23,01	43,86	448,26	
На весь день	Соль	5					N 128
итого за на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за 06 день		1570	49,39	53,53	220,72	1565,3	
07 день							
Завтрак 1	Суп молочный с хопьями овсяными "геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	N 101т
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	N 416т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69	N 109
	Сыр	15	3,9	3,9		51,6	N 110
итого за завтрак 1		465	17,9	13,95	60,01	437,97	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	N 82т
	биточки рубленные	80	12,44	9,24	12,56	183	N 299т
	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125,1	N 340т
	Кисель из сока натурального	180	0,36	0,06	19,98	81	N 485п
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	N 110
итого за обед		710	20,51	19,54	87,4	607,85	
Полдник	Сырники из творога запеченные	150	29,6	7,8	31,9	316	N 286п
	Повидло	35	0,21		22,05	88,2	N 139
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8	N 391т
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,08	N 109
итого за полдник		420	33,01	8,3	71,18	490,08	
На весь день	Соль	5					N 128
итого за на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за 07 день		1600	71,42	41,78	218,59	1535,9	
08 день							
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,65	4,25	26,88	169,3	N 22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	N 414т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69	N 109
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
итого за завтрак 1		455	12,86	11,65	67,39	426,59	
Завтрак 2	Банан	150	2,22	0,15	30,99	91,53	N 308
итого за завтрак 2		150	2,22	0,15	30,99	91,53	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,34	16,14	133,25	N 87т
	бефстроганов из отварной говядины	150	23,1	23,7	10,6	348	N 326п

	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,22	26,37	165,48	N 219т
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 495п
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	N 110
итого за обед		780	36,86	33,79	98,34	846,43	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	N 272т
	Икра кабачковая	50	0,24	1,2	1,29	17,4	N 169
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,87	39,33	N 65
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,08	N 109
итого за полдник		365	14,2	5,5	37,35	255,81	
На весь день	Соль	5					N 128
итого за на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за 08 день		1755	66,14	51,09	234,07	1620,37	
09 день							
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,83	10,07	23,68	213,06	N 167
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	N 416т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69	N 109
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
итого за завтрак 1		455	14,96	18,33	65,81	488,12	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5	N 63т
	Птица в соусе с томатом	100	14,08	15,25	3,17	205,83	N 367п
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	N 339т
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	10	41,4	N 486п
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	N 110
итого за обед		730	21,81	25,56	66,6	584,97	
Полдник	пудинг рисовый	150	5,85	5,77	40,95	239,25	N 248п
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	50	0,34		7,25	29,05	N 484п
	хлеб пшеничный	35	2,8	0,4	17,15	83,08	N 109
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04		12,08	49,31	N 69
итого за полдник		435	9,03	6,17	77,43	400,69	
На весь день	Соль	5					N 128
итого за на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за 09 день		1625	45,8	50,07	209,84	1473,78	
10 день							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2	N 227п
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,1	N 414т
	хлеб пшеничный	50	4	0,57	24,5	118,69	N 109
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
итого за завтрак 1		455	13,43	13,98	71,75	466,49	

Обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	N 83т
	Кнели куриные с рисом	80	17,75	3,58	4,85	124	N 329т
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	N 354п
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 495п
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,75	0,5	20,25	98	N 110
итого за обед		710	26,54	12,03	78,87	532,95	
Полдник	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,58	3,84	7,92	73,2	N 47п
	Булочка "Ванильная"	80	7,07	6,27	38,4	238,66	N 541п
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,87	39,33	N 65
	хлеб пшеничный	25	2	0,28	12,25	59,35	N 109
итого за полдник		425	10,65	10,39	68,44	410,54	
На весь день	Соль	5					N 128
итого за на весь день		5	0	0	0	0	
Итого за 10 день		1595	50,62	36,4	219,06	1409,98	
Итого за весь период		16230	561,02	454,08	2054,87	14512,95	
Среднее значение за период		1623	56,1	45,41	205,49	1451,29	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,87	3,13	14,16		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575996

Владелец Михайлова Татьяна Анатольевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023