

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 неделя 1							
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	150	9	7,5	26,47	209,99	N259
	Вафли	25	0,98	7,65	15,63	135,25	N580
	Чай с сахаром	175	0,18	0,09	8,14	33,25	N 457
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10	42,24	N 501
Итого за завтрак:		350/100					
Обед	Суп картофельный	150	1,95	2,02	6,45	51,75	N 112
	Плов из отварной птицы	110	6,77	4,51	13,64	122,64	N375
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	N 575
	Компот из смеси фруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	N 495
Итого за обед:		450					
Уплотненный полдник	Каша «Дружба»	150	3,81	4,82	20,19	139,45	N229
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N573
	Чай с молоком	170	1,36	1,1	9,77	54,4	N460
Итого за уплотнённый полдник:		350					
Итого за День 1 неделя 1		1250	29,93	28,97	156,49	1009,53	

День 2 неделя 1							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,52	171,53	N232
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N573
	Какао с молоком	170	2,8	2,46	11,73	79,9	N462
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10	42,24	N 501
Итого за завтрак:		350/100					
Обед	Суп-харчо	150	4,65	5,64	7,32	99,15	N109

	Котлеты рыбные	50	6,25	0,75	2,6	41,99	N 308
	Рагу из овощей (2-й вариант)	110	2,09	4,73	10,29	93,5	N 177
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	N 575
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,3	0,04	16,65	67,5	N484
Итого за обед:		480					
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	10,34	15,69	2,58	191,99	N 268
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	N575
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N573
	Чай с лимоном	170	0,27	0,09	8,55	36	N459
Итого за уплотнённый полдник:		320					
Итого за День 2 неделя 1		1250	39,83	36,12	142,55	1059,71	

День 3 неделя 1							
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,13	N234
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	145,95	N 69
	Кофейный напиток	170	1,19	1,02	9,69	53,55	N 464
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10	42,24	N 501
Итого за завтрак:		350/100					
Обед	Щи из свежей капусты	150	0,78	2,66	2,07	35,4	N 103
	Запеканка картофельная с мясом	110	12,54	8,63	9,35	164,99	N 334
	Соус сметанный	20	0,28	1,87	0,49	19,94	N 408
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	N 575
	Компот из смеси фруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	N 495
Итого за обед:		470					
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	110	18,08	12,84	29,04	304,34	N 240
	Соус молочный сладкий	30	0,72	1,45	2,37	25,38	N 406

	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N 573
	Молоко кипяченое	160	4,88	5,9	7,9	104,32	N 469
Итого за уплотнённый полдник:		330					
Итого за День 3 неделя 1		1250	51,42	52,86	148,97	1282,1	

День 4 неделя 1							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,56	5,31	12,99	118,06	N140
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N573
	Чай с молоком	170	1,36	1,1	9,77	54,4	N 460
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10	42,24	N 501
Итого за завтрак:		350/100					
Обед	Свекольник	150	1,4	2,83	6,19	55,95	N 98
	Шницель рыбный натуральный	50	7,54	2,46	5,13	72,49	N 310
	Капуста тушеная	110	2	3,31	8,76	74,13	N 380
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	N 575
	Компот из яблок с лимоном	150	1,2	1,2	17,91	73,3	N487
Итого за обед:		480					
Уплотненный полдник	Омлет с сыром	110	13,5	17,83	2,48	224,42	N275
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	N 575
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N 573
	Напиток из шиповника	160	0,58	0,24	15,93	68,27	N 496
Итого за уплотнённый полдник:		320					
Итого за День 4 неделя 1		1250	39,81	36,13	135,48	1019,18	

День 5 неделя 1							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	150	2,25	3,58	19,8	119,96	N 230
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N 573

	Кофейный напиток с молоком	170	2,82	3,35	13,7	96,47	N465
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10	42,24	N 501
Итого за завтрак:		350/100					
Обед	Рассольник	150	2,67	3,81	8,01	77,24	N 99
	Котлеты из птицы припущенные	50	10	9	5,36	142,14	N 372
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	N 256
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	N 575
	Компот из смеси фруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	N 495
Итого за обед:		480					
Уплотненный полдник	Салат картофельный с огурцами солёными	110	3,99	14,81	14	205,01	N43
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	N 575
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N 573
	Чай с сахаром	160	0,17	0,09	7,91	32,3	N 457
Итого за уплотнённый полдник:		320					
Итого за День 5 неделя 1		1250	34,1	40,19	161,84	1149,57	

День 6 неделя 2							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,68	242,02	N202
	Печенье	25	1,87	2,95	18,66	103,89	N582
	Чай с сахаром	175	0,18	0,09	8,14	33,25	N 457сахар
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10	42,24	N 501
Итого за завтрак:		350/100					
Обед	Щи из свежей капусты	150	0,78	2,66	2,07	35,4	N 103
	Рагу из птицы	130	16,8	15,2	12,72	255,2	N 376
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	N 575
	Компот из смеси фруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	N 495
Итого за обед:		470					

Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	5,07	14,61	121,66	N 139
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N 573
	Чай с молоком	150	1,36	1,1	9,77	54,4	N460
Итого за уплотнённый полдник:		330					
Итого за День 6 неделя 2		1250	39,78	34,68	159,83	1108,61	

День 7 неделя 2							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,26	4,27	23,13	144,64	N235
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N573
	Какао с молоком	170	2,8	2,46	11,73	79,9	N462
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10	42,24	N501
Итого за завтрак:		350/100					
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,58	2,59	11,81	92,88	N 119
	Котлеты "Нежные"	50	7,14	4,24	4,05	83,15	N 373
	Пюре из овощей по-московски	110	8,81	0,32	1,21	8,81	N 384
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	N575
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,3	0,04	16,65	67,5	N484
Итого за обед:		480					
Уплотненный полдник	Омлет с отварным картофелем	110	8,97	11,18	9,23	174,19	N 276
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	N 575
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N573
	Чай с сахаром	160	0,17	0,09	7,91	32,3	N457
Итого за уплотнённый полдник:		320					
Итого за День 7 неделя 2		1250	44,72	27,05	142,04	961,52	

День 8 неделя 2							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (рис)	150	4,56	5,31	12,99	118,06	N140
	Бутерброд с маслом	35	1.6	11	10	145,98	N70

	Кофейный напиток	170	1,19	1,02	9,69	53,55	N464
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10	42,24	N501
Итого за завтрак:		350/100					
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,68	2,13	10,26	66,96	N129
	Бефстроганов из отварной говядины	60	7,8	4,27	5,89	119,93	N326
	Каша перловая рассыпчатая	110	6,24	4,42	28,04	176,86	N 207
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	N575
	Компот из смеси фруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	N 495
Итого за обед:		510					
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	90	16,57	11,77	26,62	278,98	N240
	Соус молочный (сладкий)	20	0,59	1,66	4,03	33,45	N351
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N573
	Молоко кипяченое	150	5,16	6,24	8,36	110,46	N469
Итого за уплотнённый полдник:		290					
Итого за День 8 неделя 2		1250	51,29	49,07	172,07	1367,02	

День 9 неделя 2

Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,52	171,53	N 232
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N573
	Чай с молоком	170	1,36	1,1	9,77	54,4	N460
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10	42,24	N 501
Итого за завтрак:		350/100					
Обед	Рассольник домашний	150	1,5	3,05	5,5	55,35	N 101
	Биточки рыбные	50	7,13	4,24	4,05	83,14	N307
	Пюре картофельное	110	2,35	4,09	15,97	110,27	N377
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	N 575
	Компот из яблок с лимоном	150	1,2	1,2	17,91	73,3	N487

Итого за обед:		480					
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	110	1,63	7,39	9,22	109,88	N47
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,6	N575
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N573
	Напиток из шиповника	160	0,61	0,25	16,87	72,29	N496
Итого за уплотнённый полдник:		320					
Итого за День 9 неделя 2		1250	29,13	28,06	162,69	1011,62	

День 10 неделя 2							
Завтрак 1	Каша "Дружба"	150	3,81	4,82	20,19	139,45	N229
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N 573
	Кофейный напиток с молоком	170	2,82	3,35	13,7	96,47	N 465
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5		10	42,24	N 501
Итого за завтрак:		350/100					
Обед	Борщ с картофелем	150	0,78	2,62	3,6	41,1	N94
	Шницель из птицы припущенный	50	10	9	5,36	142,14	N 372
	Капуста тушеная	110	2	3,31	8,76	74,13	N 380
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	N575
	Компот из смеси фруктов	150	0,45	0,07	15,07	63	N495
Итого за обед:		500					
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	90	11,78	7,22	24,53	181,4	N286
	Соус молочный (сладкий)	20	0,59	1,66	4,03	33,45	N351
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,67	15,2	78,36	N573
	Молоко кипяченое	160	5,16	6,24	8,36	110,46	N469
Итого за уплотнённый полдник:		300					
Итого за День 10 неделя 2		1250	45,07	40,15	159,92	1159,75	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154180

Владелец Щербакова Светлана Владимировна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024