



Сезон весна-лето

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ДЕНЬ 1	Завтрак						
	178	Каша молочная «Дружба»	180/200	8,25	10,9	20,19	389,12
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,5	12,17	116,5
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
		Итого за завтрак:	380/430	10,2	17,4	43,45	549,96
	Завтрак 2						
	418	Сок	100/150	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за завтрак 2:	100/150	0,5	0,1	10,1	46
	Обед						
		Овощи свежие	30/40	0,87	0,06	3,9	19,5
	63	Борщ со сметаной	180/8 200/10	1,95	2,13	10,53	70
	318	Соус с курицей/ тушеные грудки	160/180 80/100	20,3	18,9	36	350
	128	Картофельное пюре	120/140	2,46	2,95	17,06	104,93
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	768/900	31,9	24,72	129,19	762,31
	Полдник						
	4	Макароны отварные со сливочным маслом	110/130	4,44	4,15	28,27	168,25
	4	Икра кабачковая	40/60	1,02	6,67	3,79	78,12
	1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,7	160
	414	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,1	5,5	26,6	182
	78/79	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	20/30	0,84	0,99	23,19	106,2
		Итого за полдник:	380/460	16,45	17,69	104,55	694,57
ДЕНЬ 2	Завтрак						

7	Каша молочная ячневая	180/200	7,33	8,28	31,26	229,99
2	Хлеб с маслом и повидлом	30/40	1,24	3,7	17,2	105,8
411	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Итого за завтрак:	390/440	8,63	11,99	59,65	381,97
Завтрак 2						
338	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак 2:	100/100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
23	Салат из капусты и кукурузы	110/120	2,94	9,04	11,58	138,93
86	Суп крестьянский	180/200	2	2,6	10,01	90,6
274	Эрзцы с яйцом	60/70	11,82	13	14,8	182,22
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	Итого за обед:	530/610	23,08	25,32	98,09	629,63
Полдник						
501	Булочка творожная/ватрушка	150/180	6,2	8,23	36,25	238,02
419	Молоко кипяченое	180/200	4,35	3,75	7,2	81
	Итого за полдник:	330/380	10,55	11,98	43,45	319,02
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
акт	Суп рисовый молочный	180/200	6,2	8,8	20,7	186,78
1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,5	12,17	116,5
311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
	Итого за завтрак:	380/430	8,15	15,3	43,96	347,62
Завтрак 2						
338	Фрукты	100/100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого за завтрак 2:	100/100	0,4	0,3	10,3	47
Обед						
	Овощи свежие	30/40	0,87	0,06	3,9	19,5
акт	Суп сборный со сметаной	180/8 200/10	2,13	2,7	12,01	110,5
акт	Котлета мясная (филе куриное)	60/70	11,25	6,11	8,2	135
330	Каша перловая рассыпчатая	100/110	8,8	7,02	40,15	270,16
47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	Итого за обед:	588/690	32,42	21,26	176,09	758,9
Полдник						
247	Рыба тушеная с овощами	160/180	14,1	6,32	17,83	170,1
414	Кофейный напиток	180/200	5,1	5,5	26,6	182
1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,7	160
	Итого за полдник:	370/420	24,25	12,2	67,13	512,1
ДЕНЬ 4						
Завтрак						

акт	Суп молочный гречневый	180/200	3,24	5,7	10,8	109,8
3	Хлеб с маслом и сыром	30/40	1,95	6,5	12,17	116,5
311	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Итого за завтрак:	390/440	5,25	12,21	34,16	272,58
Завтрак 2						
338	Фрукты	100/100	1,5	0,5	21	96
	Итого за завтрак 2:	100/100	1,5	0,5	21	96
Обед						
15	Салат огурцы, помидоры, лук зеленый	40/60	0,29	1,8	1,14	22,3
87	Суп гороховый	180/200	1,8	1,9	15,1	102,9
315	Ленивые голубцы	160/180	1,8	2	10	70
80	Соус томатно-сметанный	30/40	0,57	0,98	3,71	21,04
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	Итого за обед:	600/710	10,78	7,36	91,65	434,12
Полдник						
акт	Запеканка творожная манная/верм. со сгущ. молоком/повидло	140/20 160/20	13,6	9,26	9,92	183,13
416	Какао на молоке	180/200	6,5	6,7	29	209
	Итого за полдник:	340/380	20,1	15,96	38,92	392,13
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
178	Каша молочная пшеничная	180/200	8,84	4,89	20,47	118,2
1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,5	12,17	116,5
311	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Итого за завтрак:	380/430	10,85	11,4	43,83	280,98
Завтрак 2						
418	Сок	100/150	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за завтрак 2:	100/150	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
акт	Салат из свеклы тушеной	40/60	3	18,06	4,6	37,6
акт	Суп харчо	180/200	6,31	7,9	25,5	135,8
299	Котлета мясная	60/70	11,1	10,42	4,28	155,4
330	Каша пшеничная рассыпчатая	110/120	85	7,23	41,77	270,5
47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
	Итого за обед:	600/700	114,78	48,98	187,98	823,04
Полдник						
15	Салат огурцы, помидоры, лук зеленый	110/120	0,87	5,04	3,19	62,44

День	№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
ДЕНЬ 1	Завтрак						
	178	Каша молочная манная	180/200	9	6,18	46,8	280,5
	3	Хлеб с маслом и сыром	30/40	1,95	6,5	12,17	116,5
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
		Итого за завтрак:	390/240	10,95	12,68	70,06	441,34
	Завтрак 2						
	418	Сок	100/150	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за завтрак 2:	100/150	0,5	0,1	10,1	46
	Обед						
		Овощи свежие	30/40	0,87	0,06	3,9	19,5
	42	Суп с клёцками	180/200	3,47	3,99	16,51	115,98
	779	Плов с курицей	160/180	18,3	16,9	34,06	370,04
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	560/650	28,96	21,63	116,17	723,4
	Полдник						
	229	Омлет	90/90	9,42	10,88	3,84	150
	4	Икра кабачковая	40/60	1,02	6,67	3,79	78,12
	1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,7	160
	414	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,1	5,5	26,6	182
78/79	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	20/30	0,84	0,99	23,19	106,2	
	Итого за полдник:	360/420	21,43	24,42	80,12	676,32	
ДЕНЬ 2	Завтрак						
	178	Каша молочная геркулесовая	180/200	7,2	11,2	18,8	220
	1	Хлеб с маслом	20/30	5,42	9,75	11,4	155,5
	311	Чай с сахаром	180/200	0	0	11,09	44,34
		Итого за завтрак:	200/230	12,62	20,95	41,29	419,84
	Завтрак 2						
	338	Фрукты	100/100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак 2:	100/100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед						

	10	Салат из зеленого горошка	40/60	1,7	9,3	1,5	15,5
	63	Свекольник со сметаной	180/8 200/10	1,95	2,13	10,53	70
	42	Биточки из куриного филе	60/70	11,25	6,11	8,2	135
	330	Гречка отварная рассыпчатая	110/120	6,34	5,28	28,62	187,05
	47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	608/720	30,61	28,19	160,68	631,29
	Полдник						
	акт	Пирожки с капустой/картошкой	150/160	5,5	7,2	30,1	201,2
	416	Какао на молоке	180/200	6,5	6,7	29	209
		Итого за полдник:	330/360	12	13,9	59,1	410,2
ДЕНЬ 5	Завтрак						
	202	Макароны с тертым сыром	130/155	5,41	5,15	30,22	171,15
	1	Хлеб с маслом	20/30	1,95	6,5	12,17	116,5
	414	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,1	5,5	26,6	182
		Итого за завтрак:	310/385	12,46	17,15	68,99	469,65
	Завтрак 2						
	418	Сок	100/150	0,5	0,1	10,1	46
		Итого за завтрак 2:	100/150	0,5	0,1	10,1	46
	Обед						
	4	Салат из свежей капусты и моркови	110/120	6,4	18,06	7,6	40,4
	акт	Борщ зеленый со сметаной	180/8 200/10	4,4	6,6	22	168,1
	акт	Тефтели говяжьи	60/70	8,05	8,13	8,92	153,02
	47	Соус томатный	20/30	3,05	4,69	50,13	5,86
	1	Хлеб пшеничный	40/50	6,14	0,68	34,72	188
	394	Компот из сухофруктов	150/180	0,18	0	26,98	29,88
		Итого за обед:	568/660	28,22	38,16	150,35	585,26
	Полдник						
	272	Котлета рыбная	60/80	21,7	6,23	5,17	165,27
	акт	Салат свекольный	110/120	6,4	18,06	7,6	40,4
	1	Хлеб пшеничный	30/40	5,05	0,38	22,7	160
	акт	Кисель	180/200	0,3	0,01	24,4	96,8
		Итого за полдник:	380/440	33,45	24,68	59,87	462,47
		ИТОГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ:	7176/8310 6496/7335	627,82	525,88	2568,36	15409,03

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884095

Владелец Батраева Наида Шапиевна

Действителен с 27.08.2024 по 27.08.2025