

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,28	Салат из огурцов	100	0,8	15,1	3,2	150,9
257,96	Каша пшеничная с маслом растительным	200	8	7,8	39,9	260,8
351,03	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	60
642,05	Чай	200	3,3	3,3	14,1	96,6
Итого за день			17,9	16,4	79	548,8
Обед						
1 110	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,6	8,4
46,23	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,9	6,2	79,7
280,05	Индейка отварная	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	7,8	11,7	37,6	292
82,03	Компот из яблок	200			24	95
Итого за день			27,7	29,3	99,6	799,5

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
276,62	Плов с филе кури/Огурец свежий	250/20	19,5	12,4	35,2	352,5
197	Чай	200	0,2		13,7	51,2
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день			23,9	14,2	77,4	547,7
Обед						
63,14	Суп картофельный с горохом на масле растительном	250	4,2	4,2	16,1	120
318,52	Свинина отварная	100	9,2	24,2	10,7	300,2
472,99	Картофель отварной	180	3,2	5,2	11,2	142,1
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	60
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
Итого за день			21,1	34,4	92,1	821,3

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,1	Яйцо отварное	40	6,2	4,9	15,2	131,4
195,04	Яблоко свежее	150	5	5,8	7,4	106,2
381,07	Каша гречневая с растительным маслом	200	8,9	11,4	25,2	238,5
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
Итого за день			18,3	19,1	76,2	546,6
Обед						
524,01	Помидор свежий	100	2,9	9,9	23,4	192,6
49,09	Борщ с капустой и картофелем	250	1,5	4,9	8	90,4
140,86	Рыба отварная	100	19,5	9,4	2,8	173,1
232	Картофель отварной	180	3,7	5,5	37,3	217,3
625,02	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	16,8	66,4
Итого за день			31,5	30,2	112,9	860,8

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
280,06	Свинина отварная	100	10,9	28,2	5,1	333,6
188,22	Каша гороховая с маслом растительным	180/20	14,2	11,3	33,2	449,1
351,03	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	60
197	Чай	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			19	13,5	85,2	704,3
Обед						
71,38	Суп картофельный курой	250	5,5	3,9	16,8	122,9
308,16	Индейка отварная	100	13,9	13,1	13,5	228,8
129,2	Рагу из овощей/Помидор свежий	180/20	2,5	6,7	13,1	129,6
211,11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1
Итого за день			26,3	24,1	96,1	711,4

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,28	Салат из огурцов	100	0,8	15,1	3,2	150,9
257,89	Каша рисовая с маслом растительным	200	7,3	8,9	66	347,9
630,96	Чай	200	3,9	1,5	15,8	77,3
Итого за день			12,0	20,2	110	641,6
Обед						
82,19	Суп-пюре из разных овощей (без мучной пассировки)	250/10	2,6	3,3	13,9	146,4
322,06	Печень отварная	100	13,5	9,2	4,7	156,1
150	Картофель отварной	180	5,3	5,6	35,6	216,8
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	60
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
Итого за день			26,2	18,9	106,1	771,3

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,1	Яйцо отварное	40	6,2	4,9	15,2	131,4
560,03	Каша пшеничная с маслом растительным	200	7	7,9	38,6	255,5
351,03	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	60
630,96	Чай	200	3,9	1,5	15,8	77,3
Итого за день			16,4	15,3	80,1	532,8
Обед						
1 110	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,6	8,4
58,24	Суп из овощей	250	1,5	5	7,7	87,4
280,06	Свинина отварная	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232	Капуста тушеная	180	3,7	5,5	37,3	217,3
213,05	Напиток из яблок	200			19,4	91
Итого за день			20,4	39,2	95,7	858,7

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Помидор свежий	250/20	20,5	13,4	47,9	400,2
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	60
Итого за день			23	22,7	78,3	611,5
Обед						
229,05	Суп- картофельный с горохом	250	5,3	5,1	13,5	129,8
184,14	Кура запеченная	100	17,5	11,4	1,1	161,3
150	Капуста тушеная	180	5,3	5,6	35,6	216,8
211,11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1
Итого за день			32,5	22,5	102,9	738

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
160,02	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	180	17,6	17,3	4,2	325,6
351,03	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	60
197	Чай с лимоном	200	0,2		13,7	51,2
Итого за день			20,3	19,5	54,8	483,9
Обед						
82,23	Суп-харчо по студенчески без томатной пасты	200	1,7	8,2	19,7	159,7
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки без томатной пасты	250	13,3	14	28,6	285,5
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
524,01	Яблоко свежее	100	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за день			22	32,5	116	836,8

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
687,18	Филе кури отварное	100	15,2	10,4	10,5	199,5
150,02	Картофель отварной /Огурец свежий	180/20	5,5	5,6	36,1	219,6
198,01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9
Итого за день			25,1	17,9	90,2	621
Обед						
49,09	Борщ с капустой и картофелем	250	1,5	4,9	8	90,4
276,62	Каша "Царская" из свинины	250	16,7	32,2	32,4	507,1
625,02	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	16,8	66,4
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	60
Итого за день			22,5	38	91,6	844,9

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Яйцо отварное	40	3,8	3,5	12,8	120,3
257,36	Каша гречневая с маслом растительным	200	7	8,7	29,2	222,8
630,96	Чай с лимоном	200	1,5	1,5	15,8	77,3
Итого за день			16,5	15,5	86,3	564,4
Обед						
56,17	Рассольник Домашний	250	1,8	5	13,7	109,7
782,01	Свинина отварная	100	10,5	17,3	11,2	244,8
472,99	Картофель отварной	180	3,2	5,2	11,2	142,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
Итого за день			19,9	27,9	78,2	688,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428874

Владелец Рябуха Светлана Владимировна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025