



День: 22.04.2025
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
Завтрак					
1956.03 Сир порционный	10	4.9	7.7	15.2	151.2
257.7 Каша гречневая вязкая с маслом растительным (греча, масло раст, соль)	150	5.8	6.7	31.2	210.5
197.13 Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0.1	12.8	48.4
Итого за Завтрак		10.9	14.5	59.2	410.1
2-й завтрак					
187.03 Сок фруктовый	100	0.5		9.1	38
Итого за 2-й завтрак		0.5		9.1	38
Обед					
117.11 Салат из свеклы (свекла, масло раст, соль)	50	0.5	1.8	4.6	37.8
46.2 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста, картофель, морковь, лук, сметана, соль)	180	1.3	3.2	6	58.5
684.03 Запеканка пикантная из филе кури (ф. кури, яйцо, рис, молоко, соль)	70	11.5	4.7	1.9	94.8
472.99 Картофель отварной (картофель, соль, масло слив)	130	2.8	3.9	18.6	123.3
211.15 Напиток из сухофруктов	180	0.3		18.4	72.8
299.07 Хлеб безглютеновый	50	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Обед		20.2	14.1	74.3	508.7
Полдник					
320 Кефир	200	10	6.4	8.2	170
299.07 Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Полдник		13.8	6.8	32.5	289
Итого за день		45.4	35.4	175.1	1245.8



День: 21.04.2025
Неделя: 1

Неделя: 1		Энергетическая ценность (ккал)				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Масло сливочное	10	2.3	9.2	15.3	173.4
257.12	Каша рисовая вязкая (рис, соль, масло слив)	150	1.9	5.7	36.7	197.5
642.11	Чай с сахаром	180	3.8	3.9	25.8	149
299.07	Хлеб безглютеновый	30	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Завтрак			8	18.8	77.8	519.9
2-й завтрак						
351.03	Фрукт (яблоко, мандарин, апельсин, груша)	100	0.4	0.4	9.8	90
Итого за 2-й завтрак			0.4	0.4	9.8	90
Обед						
770.01	Салат из огурцов свежих (огурец, помидор, соль, масло раст.)	50	0.4	8	1.6	80.1
49.22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, масло слив сметана)	180	1.3	3.9	7.6	70.9
280.09	Индейка отварная (индейка, соль)	70	10.4	8.6	3.8	134.1
230.07	Каша гречневая рассыпчатая (греча, масло раст, соль)	130	6.4	10.4	30.5	243.7
213.06	Напиток из шиповника	180	0.6		19.9	79.2
299.07	Хлеб безглютеновый	50	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Обед			22.9	31.4	88.2	729.5
Полдник						
381.13	Макароны с сыром (макароны, масло раст, сыр) МАКАРОНЫ ПОКУПНЫЕ БЕЗГЛУТЕНА	150	8.5	6.5	26.3	218.3
197.11	Чай с сахаром	180	0.2		12.8	47.8
Итого за Полдник			10.6	6.7	51.3	325.6
Итого за день			41.9	59.3	227.1	1665



Утверждено:
Директор ООО «Хороший продукт»
Степаненко Д.М.

День: 24.04.2025
Неделя: 1

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
182.00	Молоко сливочное	10	2.3	9.2	15.3	173.4
257.8	Каша пшенная с маслом растительным (пшено, соль, масло слив)	150	5.1	7.3	20.8	169.5
630.04	Чай с сахаром	180	0.9	0.9	14	63.4
Итого за Завтрак			8.3	17.4	50.1	406.3
2-й завтрак						
187.05	Сок фруктовый	100	0.5		9.1	38
Итого за 2-й завтрак			0.5		9.1	38
Обед						
18.57	Салат из моркови с яблоками (морковь, яблоко, сахар, масло раст)	50	0.3	5.1	7.7	76.6
71.34	Суп картофельный со сметаной (картофель, лук, морковь, сметана,)	180	1.9	1.7	13.5	78.4
306.37	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины (ф кури, индейка, свинина, соль) без муки и панировок	70	11.8	10.3	10.5	182.3
482.16	Капуста тушеная (капуста, морковь, лук, соль) без томатной пасты и муки	130	2.2	3.1	9.2	69.2
625.03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0.1	0.1	16.8	66.4
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Обед			20.1	20.8	62.5	594.4
2-й завтрак						
187.05	Сок фруктовый	100	0.5		9.1	38
Итого за 2-й завтрак			0.5		9.1	38
Полдник						
672.05	Омлет с картофелем (яйцо, картофель, молоко, соль)	80	6.7	10.7	7.4	154.4
197.13	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0.1	12.8	48.4
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Полдник			8.8	11	32.4	262.3
Итого за день			37.7	46.2	174.1	1301



Утверждено:
Директор ООО «Хороший продукт»
Степаненко Д.М.

День: 23.04.2025
Неделя: 1

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Яйцо отварное	40	2.3	9.2	15.3	173.4
161.06	Капуста тушеная (капуста, масло раст, морковь, лук,)	150	3.4	4.2	13.9	106.5
662.07	Чай с лимоном	180	2.5	1.9	18.9	92.5
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Завтрак			8.2	15.3	48.1	372.4
2-й завтрак						
351.03	Фрукт (яблоко, мандарин, апельсин, груша)	100	0.4	0.4	9.8	90
Итого за 2-й завтрак			0.4	0.4	9.8	90
Обед						
24.13	Салат овощной (картофель, морковь отв, огурец конс)	50	0.8	8.1	5.3	98.3
62.18	Суп картофельный (картофель, лук, морковь, сметана, соль)	180	1.5	4.4	7.9	77.9
170.81	Плов из филе индейки (рис, индейка, морковь, лук, без томатной пасты)	205	14.3	19	44.4	399.9
211.14	Напиток из кураги	180	0.4		19.7	76.4
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Обед			20.8	32	102.1	774
Полдник						
188.28	Пудинг творожный с рисом (творог, яйцо, сахар, соль, рис, масло слив, вода) без манки	60	6.3	4.3	12.2	112.5
197.11	Чай с сахаром	180	0.2		12.8	47.8
299.07	Хлеб безглютеновый	15	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Полдник			8.4	4.5	37.2	219.8
Итого за день			37.8	52.2	197.2	1456.2

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»
Степаненко Д.М.

День: 28.04.2025
Неделя: 2

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Масло порционно	10	2,3	9,2	15,3	173,4
98.05	Каша гречневая с маслом сливочным/Огурец свежий (греча,масло слив.)	150	6,4	6,6	29,1	202,9
692.07	Чай с сахаром	180	2,5	1,9	18,9	92,5
Итого за Завтрак			11,2	17,9	63,3	468,8
2-й завтрак						
187.03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
20.18	Салат из свеклы с сыром (свекла,масло раст,сыр)	50	3,9	8	6	111,8
46.2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста,морковь,лук,сметана,картофель)	180	1,3	3,2	6	58,5
171.19	Филе кури отварное (нарезка кубик) (ф.куры,соль,масло раст)	70	10,5	3,6	0,2	65
68.66	Рис припущенный (рис,масло раст,соль)	130	7,4	7	35,8	241
211.14	Напиток из кураги	180	0,4		19,7	76,4
299.07	Хлеб безглютеновый	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Обед			27,3	22,3	92,5	674,2
Полдник						
672.05	Омлет с картофелем (яйцо,картофель,соль,молоко)	80	6,7	10,7	7,4	154,4
197.11	Чай с сахаром	180	0,2		12,8	47,8
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Полдник			8,8	10,9	32,4	261,7
Итого за день			47,8	51,1	197,3	1442,7

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»
Степаненко Д.М.

День: 25.04.2025
Неделя: 1

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3.29	Сыр порционно	10	4,9	7,7	15,2	151,2
257.79	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным (рис,соль,масло слив)	150	3,9	6,1	30,8	189,7
197.11	Чай с сахаром	180	0,2		12,8	47,8
Итого за Завтрак			9	13,8	58,8	388,7
2-й завтрак						
351.03	Фрукт(яблоко,мандарин,апельсин,груша)	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	90
Обед						
264.06	Огурец свежий	50	1	4,5	4,3	61
229.08	Суп из овощей со сметаной (капуста,картошка,лук,морковь,сметана)	180	5,3	4	18,2	130,1
322.11	Печень отварная (печень,соль,масло раст)	70	10,5	9,8	1,9	138,3
150.67	Макаронные изделия отварные (макарон,масло раст,соль) МАКАРОНЫ ПОКУПНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНА	130	4,3	3,9	27,9	165,8
213.06	Напиток из шиповника	180	0,6		19,9	79,2
299.07	Хлеб безглютеновый	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Обед			25,5	22,7	97	695,9
Полдник						
1.02	Яйцо отварное	40	2,3	9,2	15,3	173,4
389.06	Масло порционное	10	5,1	9,2	37,2	279,1
89	Чай с лимоном	150	4,2	4,8	7,1	87
299.07	Хлеб безглютеновый	15	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Полдник			9,3	14	44,3	366,1
Итого за день			44,2	50,9	209,9	1540,7



День: 30.04.2025
Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3.29	Масло порционное	15	4.9	7.7	15.2	151.2
64.02	Каша рисовая с маслом сливочным (рис, соль, масло слив)	150	4.6	5.8	19.6	148.3
197.11	Чай с сахаром	180	0.2		12.8	47.8
Итого за Завтрак			9.7	13.5	47.6	347.3
2-й завтрак						
187.04	Сок фруктовый	100	0.5		9.1	38
Итого за 2-й завтрак			0.5		9.1	38
Обед						
30.07	Винегрет овощной с зеленым горошком (картофель, свекла, морковь, соль, масло раст)	50	1	5.1	4.4	67.3
82.2	Суп из овощей (капуста, морковь, лук, картошка, сметана)	180	2.4	3	11.9	84.2
318.43	Тефтели из говядины и свинины (говядина, свинина, соль, молоко) без хлеба и панировок	70	8.4	13.4	8.7	190.2
150.67	Макаронные изделия отварные (макарон, масло раст, соль) МАКАРОНЫ ПОКУПНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНА	130	4.3	3.9	27.9	165.8
213.06	Напиток из шиповника	180	0.6		19.9	79.2
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Обед			20.5	25.9	67.6	708.2
Полдник						
188.28	Запеканка творожная с рисом (творог, яйцо, сахар, соль, рис, масло слив) без манки	60	6.3	4.3	12.2	112.5
630.04	Чай с сахаром и молоком	180	0.9	0.9	14	63.4
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Полдник			12.4	7.5	48.7	306.1
Итого за день			43.1	46.9	203	1399.6



День: 29.04.2025
Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Масло порционное	10	2.3	9.2	15.3	173.4
257.7	Каша пшенная с маслом сливочным (пшено, соль, масло слив)	150	5.8	6.7	31.2	210.5
197.13	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0.1	12.8	48.4
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Завтрак			8.3	16	59.3	432.3
2-й завтрак						
351.03	Фрукт (яблоко, мандарин, апельсин, груша)	100	0.4	0.4	9.8	90
Итого за 2-й завтрак			0.4	0.4	9.8	90
Обед						
18.45	Салат из свежих помидоров и огурцов (огурцы, помидоры, соль, масло раст)	60	0.5	8.5	2.2	87.3
49.22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, масло слив)	180	1.3	3.9	7.6	70.9
886.12	Рыба отварная (рыба, соль, масло слив)	70	7	5.1	6.8	99.7
472.99	Картофель отварной (картофель, соль, масло слив)	130	2.8	3.9	18.6	123.3
211.15	Напиток из сухофруктов	180	0.3		18.4	72.8
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Обед			15.7	21.9	78.4	575.5
Полдник						
320.02	Кефир	180	9	5.8	7.4	153
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Полдник			12.8	6.2	31.7	272
Итого за день			37.2	44.5	179.2	1369.8



Утверждено:
Директор ООО «Хороший продукт»
Стопаненко ДМ

День: 05.05.2025
Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
3.29	Сыр порционно	10	4.9	7.7	15.2	151.2
257.7	Каша гречневая вязкая с маслом растительным (греча, масло раст, соль)	150	5.8	6.7	31.2	210.5
197.13	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0.1	12.8	48.4
Итого за Завтрак			10.9	14.5	59.2	410.1
2-й завтрак						
187.03	Сок фруктовый	100	0.5		9.1	38
Итого за 2-й завтрак			0.5		9.1	38
Обед						
117.11	Салат из свеклы (свекла, масло раст, соль)	50	0.5	1.8	4.6	37.8
46.2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста, картофель, морковь, лук, сметана, соль)	180	1.3	3.2	6	58.5
684.03	Залезанка пикантная из филе кури (ф. кури, яйцо, рис, молоко, соль)	70	11.5	4.7	1.9	94.8
472.99	Картофель отварной (картофель, соль, масло слив)	130	2.8	3.9	18.6	123.3
211.15	Напиток из сухофруктов	180	0.3		18.4	72.8
299.07	Хлеб безглютеновый	50	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Обед			20.2	14.1	74.3	508.7
Полдник						
320	Кефир	200	10	6.4	8.2	170
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Полдник			13.8	6.8	32.5	289
Итого за день			45.4	35.4	175.1	1245.8



Утверждено:
Директор ООО «Хороший продукт»
Стопаненко ДМ

День: 05.05.2025
Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2		3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Масло сливочное	10	2.3	9.2	15.3	173.4
257.12	Каша рисовая вязкая (рис, соль, масло слив)	150	1.9	5.7	36.7	197.5
642.11	Чай с сахаром	180	3.8	3.9	25.8	149
299.07	Хлеб безглютеновый	30	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Завтрак			8	18.8	77.8	519.9
2-й завтрак						
351.03	Фрукт (яблоко, мандарин, апельсин, груша)	100	0.4	0.4	9.8	90
Итого за 2-й завтрак			0.4	0.4	9.8	90
Обед						
770.01	Салат из огурцов свежих (огурец, помидор, соль, масло раст.)	50	0.4	8	1.6	80.1
49.22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, масло слив сметана)	180	1.3	3.9	7.6	70.9
280.09	Индейка отварная (индейка, соль)	70	10.4	8.6	3.8	134.1
230.07	Каша гречневая рассыпчатая (греча, масло раст, соль)	130	6.4	10.4	30.5	243.7
213.06	Напиток из шиповника	180	0.6		19.9	79.2
299.07	Хлеб безглютеновый	50	3.8	1.5	25.3	131
Итого за Обед			22.9	31.4	88.2	729.5
Полдник						
381.13	Макароны с сыром (макароны, масло раст, сыр) МАКАРОНЫ ПОКУПНЫЕ БЕЗГЛУТЕНА	150	8.5	8.5	26.3	218.3
197.11	Чай с сахаром	180	0.2		12.8	47.8
Итого за Полдник			10.6	8.7	51.3	325.5
Итого за день			41.9	59.3	227.1	1665



Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»
Степаненко Д.М.

№ п/п Код наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	
Завтрак						
1.02	Яйцо отварное	40	2,3	9,2	15,3	173,4
161.06	Калуста тушенная (калуста,масло раст,морковь,лук,)	150	3,4	4,2	13,9	106,5
692.07	Чай с лимоном	180	2,5	1,9	16,9	92,5
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Завтрак			8,2	15,3	48,1	372,4
2-й завтрак						
351.03	Фрукт(яблоко,мандарин,апельсин,груша)	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	90
Обед						
24.13	Салат овощной (картофель, морковь отв, огурец консерв.)	50	0,8	8,1	5,3	98,3
62.18	Суп картофельный (картофель,лук,морковь,сметана,соль)	180	1,5	4,4	7,9	77,9
170.81	Плов из филе индейки (рис,индейка,морковь,лук,) без томатной пасты	205	14,3	19	44,4	399,9
211.14	Напиток из кураги	180	0,4		19,7	76,4
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Обед			20,8	32	102,1	774
Полдник						
188.28	Пудинг творожный с рисом (творог,яйцо,сахар,соль,рис,масло слив,вода) без манки	60	6,3	4,3	12,2	112,5
197.11	Чай с сахаром	180	0,2		12,8	47,8
299.07	Хлеб безглютеновый	15	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Полдник			8,4	4,5	37,2	219,8
Итого за день			37,8	52,2	197,2	1456,2