



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

День: 23.04.2025
Неделя: 1

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
Завтрак					
1.02 Овсяная каша	40	2.3	9.2	15.3	65.1
257.8 Макароны отварные с маслом растительным	150	3.4	4.2	13.9	106.5
630.04 Чай с сахаром	180	2.7	2.1	11.8	68.6
299.23 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Завтрак		8.4	15.5	41	348.5
2-й завтрак	100	0.4	0.4	9.8	90
351.03 Фрукт		0.4	0.4	9.8	90
Итого за 2-й завтрак				5.3	98.3
Обед					
24.13 Салат овощной (картофель, морковь отвар, огурцы консерв.)	50	0.8	8.1	7.9	77.9
62.18 Суп картофельный (безмолочное блюдо)	180	1.5	4.4	44.4	399.9
170.81 Плов из филе индейки (безмолочное блюдо)	205	14.3	19	16.6	65.9
211.14 Напиток из кураги	180	0.4		12.6	62
299.23 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1.9	0.3	99	763.5
Итого за Обед		20.8	32		112.5
Полдник				12.2	
188.28 Картофель запеченный с маслом растительным	150/20	6.3	4.3		34.1
197.11 Чай с сахаром	180	0.1	0.3	9	62
299.23 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1.9	0.3	33.4	206.1
Итого за Полдник		8.3	4.5		



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

День: 24.04.2025
Неделя: 1

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
Завтрак					
1.02 Овсяная каша	30	0.6	0.6	2.6	12.6
257.8 Макароны отварные с маслом растительным	150	5.1	7.3	20.8	169.5
630.04 Чай с сахаром	180	0.9	1	10.4	51.5
299.23 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Завтрак		8.3	17.5	46.5	394.4
2-й завтрак	100	0.4	0.4	9.8	90
351.03 Фрукт		0.5		9.1	38
Итого за 2-й завтрак				6.3	90.1
Обед					
18.57 Салат из моркови с яблоками	50	0.4	7.1		78.4
71.34 Суп картофельный с макаронными изделиями (безмолочное блюдо)	180	1.9	1.7	13.5	182.3
308.37 Колбаса "Ассорти" из филе курицы, индейки и свинины (безмолочное блюдо)	70	11.8	10.3	10.5	69.2
482.16 Капуста тушеная с маслом растительным (безмолочное блюдо)	130	2.2	3.1	9.2	44.8
625.03 Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0.1	0.1	11.3	62
299.23 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	586.3
Итого за Обед		20.2	22.8	75.6	154.4
Полдник				7.4	
672.05 Картофель отварной с маслом растительным	150	6.7	10.7		34.8
197.13 Чай с лимоном и сахаром	180	0.1		9.1	62
299.23 Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	248.7
Итого за Полдник		8.7	10.9	28.7	



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

День: 25.04.2025
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
Итого за Завтрак					
2-й завтрак	100	0.4	0.4	9.8	90
351.03 Фрукт		0.4	0.4	9.8	90
Итого за 2-й завтрак					61
Обед					
254.06 Икра кабачковая (безмолочное блюдо)	50	1	4.5	4.3	61
229.08 Суп-пюре гороховый с гречками (безмолочное блюдо)	180	5.3	4	16.2	130.1
322.11 Курица отварная	70	10.5	9.8	1.9	138.3
150.67 Макаронные изделия отварные с маслом растительным	130	4.3	3.9	27.9	165.8
213.06 Напиток из шиповника	180	0.6		12.9	53.9
299.23 Хлеб «Чусовской» с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Обед		25.5	22.7	60	670.6
Полдник					
389.09 Рагу из овощей (безмолочное блюдо)	150	5.1	9.2	37.2	279.1
89 Чай с лимоном и сахаром	150	4.2	4.8	7.1	87
299.23 Хлеб «Чусовской» с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Полдник		9.3	14	44.3	306.1



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

День: 26.04.2025
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7
Итого за Завтрак					
2-й завтрак	100	0.4	0.4	9.8	90
351.03 Фрукт		0.5		9.1	38
Итого за 2-й завтрак					111.8
Обед					
20.18 Салат из свеклы	50	3.9	8	6	58.5
46.2 Щи из свежей капусты с картофелем (безмолочное блюдо)	180	1.3	3.2	6	65
171.19 Филе кури отварное (нарезка мелким кубик) (безмолочное блюдо)	70	10.5	3.6	0.2	65
68.66 Булгур рассыпчатый с маслом растительным (безмолочное блюдо)	130	7.4	7	35.8	241
211.14 Напиток из кураги	180	0.4		16.6	65.9
299.23 Хлеб «Чусовской» с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Обед		27.3	22.3	89.4	663.7
Полдник					
267.2 Капуста тушеная на масле растительном	150	9.6	6.4	22.5	183.2
197.11 Чай с сахаром	180	0.1		9	34.1
299.23 Хлеб «Чусовской» с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Полдник		7.8	6.8	22.2	180.9
Итого за день		47	47.2	176.9	1327.5



День: 29.04.2025
Неделя: 2

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Огурец свежий	30	0.3	0.3	15.0	12.6
257.7	Каша пшеничная с маслом растительным (безмолочное блюдо)	150	5.8	6.7	31.2	210.5
197.13	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0.3	9.1	34.8
299.23	Хлеб "Чусовской" с йодокازیном	25	1.9	0.3	12.6	62
			8.2	15.9	55.6	418.7
Итого за Завтрак						90
2-й завтрак		100	0.4	0.4	9.8	90
351.03	Фрукт		0.4	0.4	9.8	90
Итого за 2-й завтрак						
Обед						
18.45	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.5	7.1	1.8	72.7
49.22	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное блюдо)	180	1.3	3.9	7.6	70.9
886.12	Рыба отварная (безмолочное блюдо)	70	7	5.1	6.8	99.7
472.90	Картофель отварной с маслом растительным (безмолочное блюдо)	130	2.8	3.9	18.6	123.3
211.15	Напиток из сухофруктов	180	0.3		15.2	62
299.23	Хлеб "Чусовской" с йодокازیном	25	1.9	0.3	12.6	62
			15.7	20.5	74.8	550.1
Итого за Обед						153
Полдник						
320.02	Рагу из овощей (безмолочное блюдо)	180	9	5.8	7.4	62
299.23	Хлеб "Чусовской" с йодокازیном	25	1.9	0.3	12.6	62
			12.8	6.2	31.7	272
Итого за Полдник			37.1	43	171.9	1336.8
Итого за день						



День: 30.04.2025
Неделя: 2

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
40	Огурец свежий	40	2.3	9.2	15.3	65.1
150	Каша пшеничная с маслом растительным	150	4.6	5.8	19.6	148.3
180	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0.3	9.1	34.1
			9.6	13.5	43.8	333.6
Итого за Завтрак						90
2-й завтрак		100	0.4	0.4	9.8	38
351.03	Фрукт		0.5		9.1	38
Итого за 2-й завтрак						
Обед						
30.07	Винегрет овощной с зеленым горошком	50	1	5.1	4.4	67.3
82.2	Суп овощной (безмолочное блюдо)	180	2.4	3	11.9	84.2
318.43	Тефтели из говядины и свинины (безмолочное блюдо)	70	8.4	13.4	8.7	190.2
150.67	Макаронные изделия отварные с маслом растительным (безмолочное блюдо)	130	4.3	3.9	27.9	165.8
213.06	Напиток из шиповника	180	0.6		12.9	53.9
299.23	Хлеб "Чусовской" с йодокازیном	25	1.9	0.3	12.6	62
			20.5	25.9	90.6	682.9
Итого за Обед						183.2
Полдник						
287.2	Картофель запеченный с маслом растительным/Огурец свежий	150	9.6	6.4	22.5	183.2
630.04	Чай с сахаром	180	0.9	1	18.4	51.5
299.23	Хлеб "Чусовской" с йодокازیном	25	1.9	0.3	12.6	62
			12.4	7.6	45.1	294.2
Итого за Полдник			43	47	168.6	1348.7
Итого за день						

