

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	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 молочная рисовая с маслом	150	1.9	5.7	36.7		197.5
642.11	(молоко, рис, масло слив)						
299.07	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							
2-й завтрак			8	18.8	77.8		519.9
351.03	Фрукт (яблоко, мандарин, апельсин, груша)	100	0.4	0.4	9.8		90
Обед							
770.01	Салат из огурцов свежих	50	0.4	8	1.6		80.1
49.22	(огурец, помидор, соль, масло раст.)						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1.3	3.9	7.6		70.9
280.09	(свежая капуста, картофель, морковь, лук, масло слив)						
230.07	Сметана	70	10.4	8.6	3.8		134.1
213.06	Индейка отварная (индейка, соль)	130	6.4	10.4	30.5		243.7
299.07	Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло раст. соль)	180	0.6	19.9	19.9		79.2
299.07	Напиток из шиповника	50	3.8	1.5	25.3		131
Итого за Обед							
Полдник			22.9	31.4	88.2		729.5
381.13	Макароны с сыром	80	8.5	8.5	26.3		218.3
197.11	(макароны, масло раст. сыр)						
197.11	Чай с сахаром	180	0.2	8.7	12.8		47.8
Итого за Полдник							
Итого за день			41.9	59.3	227.1		1665

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
3.29	Сыр полужирный	10	4.9	7.7	15.2		151.2
257.7	Каша молочная гречневая	150	5.8	6.7	31.2		210.5
197.13	(молоко, соль, гречка, масло слив)						
197.13	Чай с лимонным и сахаром	180	0.2	0.1	12.8		48.4
Итого за Завтрак							
2-й завтрак			10.9	14.5	59.2		410.1
187.03	Сок фруктовый	100	0.5		9.1		38
Обед							
117.11	Салат из свежих (свежая капуста, морковь, лук, сметана, соль)	50	0.5	1.8	4.6		37.8
46.2	Шри-рап с овощами и картофелем со сметаной	180	1.3	3.2	6		58.5
684.03	(картофель, морковь, лук, сметана, соль)						
472.99	Запеканка мясная из филе курицы	70	11.5	4.7	1.9		94.8
211.15	Картофельное пюре (картофель, соль, молоко)	130	2.8	3.9	18.6		123.3
299.07	Напиток из шиповника	180	0.3	1.5	18.4		72.8
299.07	Хлеб безглютеновый	50	3.8	1.5	25.3		131
Итого за Обед							
Полдник			20.2	14.1	74.3		508.7
320	Кефир	200	10	6.4	8.2		170
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	1.5	25.3		131
Итого за Полдник							
Итого за день			45.4	36.4	175.1		1245.8



Неделя:

№ ре- с	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
1.02	Яйцо отварное	40	2.3	9.2	15.3		173.4	
161.06	Суп молочный с гречкой (молоко, греча, масло слив, сахар)	150	3.4	4.2	13.9		106.5	
692.07	Чай с лимоном	180	2.5	1.9	18.9		92.5	
299.07	Хлеб безглютеновый	20	3.8	25.3	1.5		131	
Итого за Завтрак			8.2	15.3	46.1		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 коне)	50	0.8	8.1	5.3		98.3	
62.18	Суп картофельный	180	1.5	4.4	7.9		77.9	
170.81	Плов из фрите индийи (рис, индейка, морковь, лук), без томатной пасты	205	14.3	19	44.4		399.9	
211.14	Напиток из кураи	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) 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	

Неделя: 1

№ реп.	Примен. 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	10/30	2,3	9,2	15,3		173,4
257,8	Каша молочная пшеница с маслом	150	5,1	7,3	20,8		169,5
630.04	Пшено, молоко, сахар, соль, масло слив.)		0,9	0,9	14		63,4
	Чай с сахаром и молоком	180	8,3	17,4	50,1		406,3
Итого за завтрак							
2-й завтрак							
187.05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1		38
Итого за 2-й завтрак							
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
308.37	Колбаса "Ассорти" из филе курицы, индейки и свинины (ф. курицы, индейки, свинины, соль) без муки и панировки	70	11,8	10,3	10,5		182,3
Итого за обед							
482.16	Карпуста тушеная (карпуста, морковь, лук, соль) без томатной пасты и муки	130	2,2	3,1	9,2		69,2
625.03	Напиток "Здоровье" с плодами	180	0,1	0,1	16,8		66,4
299.07	Хлеб без дрожжей	20	3,8	1,5	25,3		131
Итого за Обед							
2-й завтрак							
187.05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1		38



Итого за 2-й завтрак						
Подпись						
672,05	Омлет с картофелем (яйцо,картофель,молоко, соль)	80	6,7	10,7	7,4	38
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 Подпись			8,8	11	32,4	262,3
Итого за День			37,7	49,2	174,1	1301



День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	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 молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом (греча, рис, молоко, соль, сахар)	150	3,9	6,1	30,8		189,7
197,11	Чай с сахаром	180	0,2				47,8
Итого за завтрак			9	13,8	12,8		388,7
2-й завтрак							
351,03	Фрукты (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	Суп из овощей со сметаной	50	1	4,5	4,3		61
229,08	(картофель, морковь, лук, сметана)	180	5,3	4	18,2		130,1
322,11	Печенье отварная (печенье, соль, масло раст)	70	10,5	9,8	1,9		138,3
150,67	Макаронные изделия отварные (макаронные, масло раст, соль)	130	4,3	3,9	27,9		165,8
Итого за обед							
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							
389,06	Масло порционно	10	5,1	9,2	37,2		279,1
89	Молоко кипяченое	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		365,1
Итого за день			44,2	50,9	209,9		1540,7

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прим. 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 порционно	10/30	2,3	9,2	15,3		173,4
96,05	Каша молочная гречневая с маслом (молоко, греча, масло слив, сахар)	150	6,4	6,8	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	Ци из свежей капусты с картошкой со сметаной (капуста, морковь, лук, сметана, картошка)	180	1,3	3,2	6		56,5
171,19	Филе кури от варное (нарезка кури)	70	10,5	3,6	0,2		65
68,66	Рис придушенный (рис, масло раст, соль)	130	7,4	7	35,8		241
211,14	Напиток из кураги	180	0,4	19,7	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 картошкой (яйцо, картошка, 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



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						
1.02	Магистр порционно	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
257.7	Каша молочная с маслом	150	5,8	6,7	31,2	210,5
197.13	(пшено, молоко, соль, масло слив)					
299.07	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,1	12,8	48,4
Итого за завтрак	Хлеб безглютеновый	20	3,8	1,5	25,3	131
2-й завтрак			8,3	16	59,3	432,3
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			0,4	0,4	9,8	90
18.45	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	8,5	2,2	87,3
49.22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,3	3,9	7,6	70,9
886.12	(свекла, капуста, картофель, морковь, лук, масло слив)	70	7	5,1	6,8	99,7
472.99	Рыба отварная (рыба, соль, масло слив)	130	2,8	3,9	18,6	123,3
211.15	Картофельное пюре	180	0,3	1,5	18,4	72,8
299.07	(картофель, молоко, соль, масло слив)	20	3,8	1,5	25,3	131
Итого за обед	Напиток из сухофруктов	20	15,7	21,9	78,4	575,5
Полдник			9	5,8	7,4	153
320.02	Кефир	180	3,8	1,5	25,3	131
299.07	Хлеб безглютеновый	20	12,8	6,2	31,7	272
Итого за полдник			37,2	4,5	179,2	1369,8
Итого за день						

День: среда
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						
3.29	Сыр порционно	10/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2
84.02	Суп молочный с рисом	150	4,6	5,8	19,6	148,3
197.11	(молоко, рис, сахар, соль, масло слив)					
Итого за завтрак	Чай с сахаром	180	0,2	13,5	12,8	47,8
2-й завтрак			9,7	47,6	47,6	247,3
187.04	Сок фруктовый	100	0,5	9,1	9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5	9,1	9,1	38
Обед			0,5	9,1	9,1	38
30.07	Винегрет овощной с зеленым порошком	50	1	5,1	4,4	67,3
82.2	(картофель, свекла, морковь, соль, масло раст)					
	Суп из овощей	180	2,4	3	11,9	84,2
318.43	(капуста, морковь, лук, картошка, сметана)					
	Тефтели из говядины и свинины	70	8,4	13,4	8,7	190,2
	(говядина, свинина, соль, молоко)					
150.67	без хлеба и панировок					
	Макаронные изделия отварные	130	4,3	3,9	27,9	165,8
	(макарон, масло раст, соль)					
213.06	МАКАРОНЫ ПОКУПНЫЕ БЕЗГЛУТЕНА					
299.07	Напиток из шиповника	180	0,6	1,5	19,9	79,2
Итого за обед	Хлеб безглютеновый	20	3,8	25,9	25,3	131
Полдник			20,5	25,9	97,6	708,2



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 Подлинк			12,4	7,5	48,7	306,1
Итого за день			43,1	46,9	203	1389,6



День: четверг
Неделя: 2

День: четверг
Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
1.02	Масло сливочное	10/20	2,3	9,2	15,3	173,4	
257,8	Каша молочная гречневая с маслом	150	5,1	7,3	20,8	169,5	
642,11	(гречка,молоко,масло сл,сахар)	180	3,8	3,9	25,8	149	
Итого за Завтрак							
351,03	Фрукт(яблоко,мандарин,апельсин,груша)	100	0,4	0,4	9,8	90	
Итого за 2-й завтрак							
Обед							
18,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,3	5,1	7,7	76,6	
71,34	Суп картофельный со сметаной	180	1,9	1,7	13,5	78,4	
406,99	(картофель,лук,морковь,сметана,)	205	11,9	13,1	20,9	239,7	
211,14	Рис с филе индейки	180	0,4			76,4	
50,00	Напиток из ягод	50	3,8	1,5	25,3	131	
Итого за Обед							
Полдник							
89	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,1	87	
50,00	Хлеб бездрожжевой	20	3,8	1,5	25,3	131	
Итого за Полдник							
			8,8	8	56,1	327,7	
Итого за день							
			38,7	49,2	214,4	1502,2	

День: пятница
Неделя: 2

День: пятница
Неделя: 2

№ рек.	Грдем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак	Сыр порционно	10	4,9	7,7	15,2	40,6	
3,29	Масло порционно	5	3,0	5,0	15,0	55,9	
257,61	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом (рис, пшено, масло слив, молоко, сахар)	150	3,7	6,1	31,5	191,7	
197,11	Чай с сахаром	180	0,2		12,8	47,8	
Итого за завтрак			8,8	13,8	59,5	390,7	
2-й завтрак							
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38	
Обед							
122,07	Салат картофельный с зеленым горошком (картофель, зеленый горошек, масло раст. соль)	50	1,1	8,2	6,2	103,5	
56,27	Рассольшн домашний со сметаной (картофель, лук, морковь, капуста, огурец соленый)	180	1,6	4	10,4	86,1	
92,08	Биточек "Диетический" из говядины и филе кури (говядина, ф. курн, масло слив, молоко) без муки и панировки	70	11,3	3	1,5	77,2	
942	Каша пшенчатая вязкая (пшеч, вода, масло слив, соль)	130	3,7	6,6	17,5	146	
625,03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1	0,1	16,8	66,4	
50,00	Хлеб безглютеновый	20	3,8	1,5	25,3	131	
Итого за Обед			21,6	22,4	77,2	600,7	
Полдник							
150,67	Макаронные изделия отварные с сыром (макаронны, масло раст, сыр соль)	130	4,3	3,9	27,9	165,8	
197,13	Чай с лимонной сахаром	180	0,2	0,1	12,8	48,4	
Итого за Полдник			10,6	8,8	51,3	326,2	



Итого за день

41,5

45

197,1

1355,6



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908331

Владелец Евсеева Татьяна Владимировна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025