

[illegible]

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
257,7	Каша пшеничная с маслом растительным	150	5,8	6,7	31,2	210,5
197,13	Чай с лимонном и сахаром	180	0,1		9,1	34,8
299,23	Хлеб "Чуковский" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Завтрак			10,8	14,4	55,5	396,5
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						



117.11	Салат из свеклы	50	0.5	1.8	4.6	37.8
46.2	Шри из свежей капусты с картофелем (безмолочное блюдо)	180	1.3	3.2	6	58.5
684.03	Филе кури отварное (нарезка мелкий кубик)	70	11.5	4.7	1.9	94.8
472.99	Картофель отварной (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 "Усовской" с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Обед			20.2	14.1	71.1	497.9
Полдник						
287.2	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 "Усовской" с йодоказеином	30	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Полдник			13.8	6.8	32.5	279

День: 3
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	Яйцо отварное	40	2.3	9.2	15.3	65.1
161.06	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	3.4	4.2	13.9	106.5
682.07	Чай с сахаром	180	2.7	2.1	11.8	68.6
299.23	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Завтрак			8.4	15.5	41	348.5
2-й завтрак						
351.03	Фрукт	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 крестьянский (безмолочное блюдо)	180	1.5	4.4	7.9	77.9
170.81	Плов из филе индейки (безмолочное блюдо)	205	14.3	19	44.4	399.9
211.14	Напиток из курати	180	0.4		65.9	
299.23	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Обед			20.8	32	99	763.5
Полдник						
188.28	Картофель запеченный с маслом растительным/Помидор свежий	150/20	6.3	4.3	12.2	112.5
197.11	Чай с сахаром.	180	0.1		9	34.1
299.23	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Полдник			8.3	4.5	33.4	206.1

День: 4
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	



1	2	3	4	5	6
Завтрак					
1.02	Огурец свежий	30	0,6	0,6	2,6
257,8	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	5,1	7,3	20,8
630,04	Чай с сахаром	180	0,9	1	10,4
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6
Итого за Завтрак					394,4
2-й завтрак					
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8
Итого за 2-й завтрак					38
Обед					
18,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	7,1	6,3
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,7	13,5
308,37	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины (безмолочное блюдо)	70	11,8	10,3	10,5
482,16	Капуста тушеная с маслом растительным (безмолочное блюдо)	130	2,2	3,1	9,2
625,03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1	0,1	11,3
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6
Итого за Обед					586,3
Полдник					
672,05	Картофель отварной с маслом растительным/Помидор свежий	150	6,7	10,7	7,4
197,13	Чай с лимонном и сахаром	180	0,1		9,1
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6
Итого за Полдник					248,7

День: 5
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							
3,29	Помидор свежий	30	4,9	7,7	15,2		151,2
257,79	Каша рисовая вязкая с маслом растительным	150	3,9	6,1	30,8		189,7
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 Завтрак					55		375
2-й завтрак							
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
Итого за 2-й завтрак					9,8		90
Обед							
264,06	Икра кабачковая (безмолочное блюдо)	50	1	4,5	4,3		61
229,08	Суп-пюре гороховый с пенками (безмолочное блюдо)	180	5,3	4	18,2		130,1
322,11	Кура отварная	70	10,5	9,8	1,9		138,3

реп.			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Огурец свежий	30	0.3	0.3	15.0	
257.7	Каша пшеничная с маслом растительным (безмолочное блюдо)	150	5.8	6.7	31.2	
197.13	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1		9.1	34.8
299.23	Хлеб "Чусовской" с йодокказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Завтрак						
			8.2	15.9	55.6	418.7
2-й завтрак						
351.03	Фрукт	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	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
472.99	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 йодокказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Обед						
			15.7	20.5	74.8	550.1
Полдник						
320.02	Рагу из овощей (безмолочное блюдо)	180	9	5.8	7.4	153
299.23	Хлеб "Чусовской" с йодокказеином	25	1.9	0.3	12.6	62
Итого за Полдник						
			12.8	6.2	31.7	272
Итого за день						
			37.1	43	171.9	1330.8

День: 3
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	Яйцо отварное	40	2.3	9.2	15.3	65.1	
84.02	Каша рисовая вязкая с маслом растительным	150	4.6	5.8	19.6	148.3	
197.11	Чай с сахаром	180	0.1		9	34.1	
Итого за Завтрак							
			9.6	13.5	43.8	333.6	
2-й завтрак							
351.03	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	90	
Итого за 2-й завтрак							
			0.5		9.1	38	
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 "Чуковский" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62,4
Итого за Обед			20,5	25,9	90,6	682,9
Поддник						
287.2	Картофель запеченный с Масло растительным/Огурец свежий	150	9,6	6,4	22,5	183,2
630.04	Чай с сахаром.	180	0,9	1	10,4	51,5
299.23	Хлеб "Чуковский" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Поддник			12,4	7,6	45,1	294,2
Итого за день			43	47	188,6	1348,7

День: 4

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
1.02	Помидор свежий		30	0,6	0,8	13,6	26,8
257,8	Каша геркулесовая с маслом растительным		150	5,1	7,3	20,8	169,5
642,11	Чай с сахаром		180	3,5	3,6	14,3	101,5
Итого за Завтрак							
2-й завтрак							
351,03	Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак							
Обед							
18,57	Салат из моркови с яблоками		50	0,4	7,1	6,3	90,1
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями (безмолочное блюдо)		180	1,9	1,7	13,5	78,4
406,99	Рагу из филе индейки (безмолочное блюдо)		205	11,9	13,1	20,9	239,7
211,14	Напиток из крапивы		180	0,4		16,6	65,9
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед							
Полдник							
381,13	Каша гречневая вязкая с маслом растительным /Огурец свежий		150/20	8,5	8,5	26,3	218,3
197,13	Чай с лимоном и сахаром		180	0,1		9,1	34,8
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Полдник							
Итого за день							

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

Заверток

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908331

Владелец Евсеева Татьяна Владимировна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025