



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Макароны с сыром	180	8,8	6,9	38,4	247	43-2/3
	Батон с каротином с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	90,44	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
Итого за завтрак		415	13,74	13,65	63,54	426,44	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	64,02	-
Обед							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	4,1	4,5	53	20/1
	Суп- пюре из разных овощей со сметаной	200	2,7	3,6	11,2	81	27/2
	Биточки( котлеты мясные паровые	70	10,0	9,7	4,5	146	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	44/3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный Валетек	25	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной ( йодированный)	37,5	2,64	0,48	13,36	69,51	-
	Итого за обед		692,5	25,59	23,93	103,16	689,81
Полдник	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1	5,3	16,9	119	19/3
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	12/10
Итого за полдник		330	4,4	6,6	27	174	
Итого за первый день		1587,5	44,33	44,78	208,4	1354,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом сливочным	180	5,7	6,7	26,2	182	8/4
	Батон с каротином с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	99,1	1/13
	Какао с молоком	200	3,5	3,1	22,1	121	14/10
Итого за завтрак		415	11,14	13,65	60,04	402,1	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	104,9	-
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом	60	0,7	4	7,3	62	13/1
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	2,5	5	13,7	93	5/2
	Рыба запеченная в молочн. соусе	80	8,4	2,1	4,0	68	6,7
	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	3/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0	21,3	77	5/10
	Хлеб пшеничный Валетек	25	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной (йодированный)	37,5	2,64	0,48	13,36	69,51	-
Итого за обед		712,5	19,19	15,43	91,36	649,71	
Полдник	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	25,3	14,4	20,1	313	9/5
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	-
Итого за полдник		350	31,1	20,3	29,1	424	
Итого за второй день		1637,5	62,07	50,02	196,18	1580,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	180	5,4	4,7	30,3	176	14/4
	Батон с каротином с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	99,1	1/13
	сыр	10	2,63	2,66	0	35,1	5/31
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
Итого за завтрак		425	11,37	12,61	53,24	371,2	
Второй завтрак	Напиток витаминизированный «Витошка для детей»	200	0	0	19,0	80	Пром.
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит. маслом	60	1,1	4,1	8,0	54	27/1
	Суп- лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12	78	20/2
	Морковь тушеная	130	1,8	5,1	13,7	94	10/3
	Мясо кур отварное в соусе	80	12,1	13,0	2,0	170	2/9
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	15/10
	Хлеб пшеничный Валетек	25	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	1,65	0,3	8,35	35,2	-
Итого за обед		690	20,4	25,55	72,65	548,5	
Полдник	Пирожок печеный из капусты с яйцом	80	6,9	4,6	43,9	228	9/12
	Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,2	5,8	8,5	105	-
Итого за полдник		260	12,1	10,4	52,4	333	
Итого за третий день		1575	43,87	48,56	197,29	1332,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,9	5,4	29,3	185	11/4
	Батон с кератином с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	99,1	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
Итого за завтрак		415	10,84	12,15	54,44	373,1	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	86,4	--
Обед	Икра кабачковая	50	0,7	4	7,9	64	Промыш.
	Рассольник с мясными фрикадельками со сметаной	200	6,51	14,92	21,54	188	9/2 15/2
	Картофельное пюре с морковью	130	2,4	3,6	16,7	102	4/3
	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,3	123	35/8
	Кисель	180	0,9	00	28,8	103	9/10
	Хлеб пшеничный Валетек	25	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	1,65	0,3	8,35	35,2	-
Итого за обед		690	29,91	28,47	97,89	673,5	
Полдник	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85	21/2
	Чай	180	0	0	8,2	31	10/10
	Хлеб пшеничная Валетек	25	1,65	0,15	12,3	58,3	-
Итого за полдник		385	4,75	3,45	31,6	174,3	
Итого за четвертый день		1640	46,25	44,22	199,08	1307,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,9	5,4	29,3	185	15/4
	Батон с кератином с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	99,1	1/13
	Какао с молоком	200	3,5	3,1	22,1	121	14/10
Итого за завтрак		415	11,34	12,35	63,14	405,1	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	160	0,64	0,64	15,68	104,9	--
Обед	Огурец в нарезке	50	0,5	0,1	1,5	1,5	54-23-2020
	Суп картоф. с клецками с сметан. на к/б	200	4,62	3,28	11,4	93,54	12/2
	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,5	312,4	54-10м-2020
	Компот из кураги	180	0,3	0	17,3	64	1/10
	Хлеб пшеничный Валетек	25	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной (йодированный)	25	1,65	0,3	8,35	35,2	-
Итого за обед		680	30,72	25,83	63,85	564,94	
Полдник	Салат из отварн.картофеля, моркови с репч. луком, соленым огурцом и растит. маслом	60	0,8	9,0	6,4	106	30/1
	Кондитерка (печенье)	50	2	0,3	25	153,75	Пром.
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
Итого за полдник		310	4,2	10,7	42,6	320,75	
Итого за пятый день		1565	46,9	49,52	185,27	1395,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,0	5,3	20,2	143	4/4
	Батон с кератином с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	99,1	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
Итого за завтрак		415	8,94	12,05	45,34	331,1	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	86,4	--
Обед	Горошек зеленый	50	1,5	1,9	5,6	36	1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	6/2
	Ежики мясные (биточки из говядины с рисом)	180	26,3	26,1	11,1	426	15/8
	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	18	6/11
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0,1	17,3	64	4/10
	Хлеб пшеничный Валетек	25	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной ( йодированный)	37,5	2,47	0,5	12,5	80,2	-
Итого за обед		692,5	33,92	32,75	67,1	735,5	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	150	10,8	11,5	3,3	180,8	2/6
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	6/10
Итого за полдник		330	11,0	11,6	19,6	239,8	
Итого за шестой день		1587,5	54,61	56,55	147,19	1392,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,5	6,0	30,2	186	2/4
	Батон с каротином с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	99,1	1/13
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
Итого за завтрак		415	9,84	11,25	53,14	346,1	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	160	0,9	0,9	22	10,3	-
Обед	Салат из морской капусты с яйцом с раст. маслом	60	1,3	6,6	2,3	71	19/1
	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	1,7 0,8	4,3 0,6	10,2 0,4	80 10	2/2 1/2
	Рагу из овощей	130	2	3,2	13,9	84	18/3
	Котлеты из мяса кур	80	14,3	11,7	12,1	211	5/9
	Хлеб пшеничный Валетек	25	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной (йодированный)	37,5	2,47	0,5	12,5	80,2	-
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,4	0,1	18	64	7/10
Итого за обед		702,5	24,22	24,45	90,6	664,5	
Полдник	Пирожок печеный с печенью	100	12,9	9,7	34,7	275	10/12 35/8
	Кисло-молочные продукты	180	5,2	5,8	8,5	105	-
Итого за полдник		280	18,1	15,5	43,2	380	
Итого за седьмой день		1567,5	53,46	54,8	200,04	1394,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Суфле творожное	180	22,1	18,2	20,9	336	6/5
	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	2/11
	Батон с каротином с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	99,1	1/13
	Какао с молоком	200	3,5	3,1	22,1	121	14/10
Итого за завтрак		445	28,24	26,55	59,24	589	
Второй завтрак	сок	150	0,75	0,15	15,15	86,4	-
Обед							
	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50	0,7	3,4	5,5	54	31/1
	Суп с рыбой (горбуша)	200	7,4	5,4	9,4	87,63	54-16с- 2020
	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	349	5/8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный Валетек	25	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной ( йодированный)	37,5	2,47	0,5	12,5	80,2	-
	Итого за обед		742,5	27,42	25,95	94,3	694,13
Полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	160	10,2	7,9	13,9	165	4/6
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	--
Итого за полдник		360	16,0	13,8	22,9	276	
Итого за восьмой день		1697,5	72,41	66,45	191,59	1645,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,4	5,2	39,3	223	7/4
	Батон с каротином с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	99,1	1/13
	Сыр	10	2,63	2,66	0	35,1	5/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
Итого за завтрак		425	1,97	14,61	64,44	446,2	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте	160	0,9	0,9	22	10,3	-
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0,6	4,1	11,2	78	25/1
	Суп фасолевый на мясном бульоне	200	3,7	3,9	14,4	99	32/2
			4,2	3,4	0,2	48	1/2
	Тефтели рыбные в соусе	80	11,0	1,6	6,4	84	9/7
	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	3/3
	Напиток витаминизированный «Витошка для детей»	200	0	0	19,0	80	Пром.
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	46,64	-
Хлеб ржаной (йодированный)	37,5	2,47	0,5	12,5	80,2	-	
Итого за обед		727,5	26,01	17,32	92,94	632,84	
Полдник	Запеканка морковная	130	3,4	3,9	25,8	137	38/3
	Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	26	1/11
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	11/10
Итого за полдник		340	4,1	5,6	36	195	
Итого за девятый день		1652,5	32,98	38,43	215,38	1236,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша молочная ассорти ( рис +пшено) с маслом сливочным	180	4,5	5,3	23,8	158	16/4
	Батон с каротином с маслом	30/5	1,94	3,85	11,74	99,1	1/13
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
Итого за завтрак		415	7,84	10,55	46,74	318,1	
Второй завтрак	сок	150	0,75	0,15	15,15	86,4	-
Обед	Салат овощной (картофель,яблоки, яйцо, горошек зеленый) с растительным маслом	60	2,0	5,0	7,1	76	16/1
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной	200	5,7	7,3	13,7	137	31/2 1/2
	Зразы или рулет из говядины	80	10,2	10,8	9,3	173	18/8
	Горошница с маслом	130	12,22	1,2	27,1	164,2	54-21г-2020
	Компот из яблок свежих и чернослива	200	0,3	0	19,2	70	3/10
	Хлеб пшеничный Валетек	20	1,32	0,12	9,84	46,64	-
	Хлеб ржаной (йодированный)	37,5	2,47	0,5	12,5	80,2	-
Итого за обед		727,5	34,21	24,92	98,74	747,04	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	13,1	12,4	41,5	326	5/12
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	--
Итого за полдник		280	18,9	18,3	50,5	437	
Итого за десятый день		1572,5	61,7	53,92	211,13	1588,54	

		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Средние показатели за завтрак		420	12,63	13,94	56,33	401,7	
Средние показатели за второй завтрак		159	0,75	0,42	16,96	90,54	
Средние показатели за обед		706,75	27,2	22,34	86,37	659,48	
Средние показатели за полдник		322,5	12,47	11,63	35,49	295,39	
Средние показатели за период:		1608,25	53,05	48,33	195,15	1447,11	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Валиева Гузалия Ринадовна

Действителен с 16.06.2022 по 16.06.2023