

[illegible]

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»

Степаненко Д.М.



Возрастная категория: дети с 3-7 лет

Сезон: 2025

Сезон: 2025

Введено с 7.04.2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ 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	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	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	Какао с молоком	180	3,5	3,6	14,3	101,5
Итого за Завтрак						
			7,7	18,5	66,3	472,4
Обед						
770.01	Салат из огурцов свежих	50	0,4	8	1,6	80,1
49.22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,3	3,9	7,6	70,9
280.09	Гуляш из филе индейки	70	10,4	8,6	134,1	134,1
230.07	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,4	10,4	30,5	243,7
213.06	Напиток из шиповника	180	0,6	53,9	12,9	59,5
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299.23	Хлеб "Чусовской" с йодолказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			22,9	31,4	81,2	704,2
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
Полдник						
381.13	Макароны с сыром	80	8,5	8,5	26,3	218,3
197.11	Чай с сахаром.	180	0,1		9	34,1
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник						
			10,5	8,7	47,5	311,9
Итого за День						
			41,5	59	204,8	1578,5

День: вторник
Неделя: 1

№ 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						
3.29	Бутерброд с сыром, маслом	10/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2
257.7	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,8	6,7	31,2	210,5
197.13	Чай с лимонном и сахаром	180	0,1		9,1	34,8
Итого за Завтрак						
			10,8	14,4	55,5	396,5
Обед						
117.11	Салат из свеклы	50	0,5	1,8	4,6	37,8
46.2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,3	3,2	6	58,5
684.03	Запеканка пикантная из филе кури	70	11,5	4,7	1,9	94,8
472.99	Картофельное пюре	130	2,8	3,9	18,6	123,3
211.15	Напиток из сухофруктов	180	0,3		15,2	62
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299.23	Хлеб "Чусовской" с йодолказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			20,2	14,1	71,1	497,9
2-й завтрак						
187.03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак						
			0,5		9,1	38
Полдник						
320	Кисломолочная продукция	200	10	6,4	8,2	170
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за Полдник						
			13,8	6,8	32,5	289
Итого за День						
			45,3	35,3	168,2	1221,4

День: среда
Неделя: 1

№ реж.	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	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3		173,4
161.06	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,4	4,2	106,5		106,5
692.07	Кофейный напиток	180	2,7	2,1	11,8		68,6
Итого за Завтрак							
			8,4	15,5	41		348,5
Обед							
24.13	Салат овощной (картофель, морковь отв, огурец конс)	50	0,8	8,1	5,3		98,3
62.18	Суп крестьянский со сметаной	180	1,5	4,4	7,9		77,9
170.81	Плов из филе индейки	205	14,3	19	44,4		399,9
211.14	Напиток из кураги	180	0,4		16,6		65,9
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2		59,5
299.23	Хлеб "Чуовской" с йодоказином	25	1,9	0,3	12,6		62
Итого за Обед							
			20,8	32	99		763,5
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
Полдник							
188.28	Пудинг творожный с молочным соусом	60/20	6,3	4,3	12,2		112,5
197.11	Чай с сахаром.	180	0,1		9		34,1
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2		59,5
Итого за Полдник							
			8,3	4,5	33,4		206,1
Итого за День							
			37,9	52,4	183,2		1408,1

День: четверг
Неделя: 1

№ реж.	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	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3		173,4
257.8	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1	7,3	20,8		169,5
630.04	Чай с сахаром и молоком	180	0,9	1	10,4		51,5
Итого за Завтрак							
			8,3	17,5	46,5		394,4
Обед							
18.57	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	7,1	6,3		90,1
71.34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,7	13,5		78,4
308.37	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины	70	11,8	10,3	10,5		182,3
482.16	Калпста тушеная	130	2,2	3,1	9,2		69,2
625.03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1	0,1	11,3		44,8
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2		59,5
299.23	Хлеб "Чуовской" с йодоказином	25	1,9	0,3	12,6		62
Итого за Обед							
			20,2	22,8	75,6		586,3
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	80	6,7	10,7	7,4		154,4
197.13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		9,1		34,8
299.37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2		59,5
Итого за Полдник							
			8,7	10,9	28,7		248,7
Итого за День							
			37,7	51,2	159,9		1267,4

День: пятница
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	Бутерброд с сыром, маслом	10/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2
257,79	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	150	3,9	6,1	30,8	189,7
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1
Итого за Завтрак						
			8,9	13,8	55	375
Обед						
264,06	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61
229,08	Суп-пюре гороховый с гречками	180	5,3	4	18,2	130,1
322,11	Печень "по-строгановски"	70	10,5	9,8	1,9	138,3
150,67	Макаронные изделия отварные	130	4,3	3,9	27,9	165,8
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6		12,9	53,9
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чуковский" с йодоказином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			25,5	22,7	90	670,6
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
Полдник						
389,06	Булочка домашняя	75	5,1	9,2	37,2	278,1
89	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,1	87
Итого за Полдник						
			9,3	14	44,3	366,1
Итого за день						
			44,1	50,9	199,1	1501,7

День: понедельник
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	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
98,05	Каша молочная гречневая с маслом	150	6,4	6,8	29,1	202,9
692,07	Кофейный напиток	180	2,7	2,1	11,8	68,6
Итого за Завтрак						
			11,4	18,1	56,2	444,9
Обед						
20,18	Салат из свежеты с сыром	50	3,9	8	6	111,8
46,2	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,3	3,2	6	58,5
171,19	Филе кури тушеное в молочном соусе	70	10,5	3,6	0,2	65
68,66	Булгур рассыпчатый	130	7,4	7	35,8	241
211,14	Напиток из кураги	180	0,4		16,6	65,9
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чуковский" с йодоказином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			27,3	22,3	89,4	663,7
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак						
			0,5		9,1	38
Полдник						
160,63	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,8	6,6	1	87,3
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник						
			7,8	6,8	22,2	180,9
Итого за день						
			47	47,2	176,9	1327,5

День: вторник
Неделя: 2

№ реж.	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	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
257,7	Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,8	6,7	31,2	210,5
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		9,1	34,8
Итого за Завтрак						
			8,2	15,9	55,6	418,7
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 со сметаной	180	1,3	3,9	7,6	70,9
886,12	Суфле рыбное "Витаминка"	70	7	5,1	6,8	99,7
472,99	Картофельное пюре	130	2,8	3,9	18,6	123,3
211,15	Напиток из сухофруктов	180	0,3		15,2	62
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			15,7	20,5	74,8	550,1
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
Полдник						
320,02	Кисломолочная продукция	180	9	5,8	7,4	153
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за Полдник						
			12,8	6,2	31,7	272
Итого за день						
			37,1	43	171,9	1330,8

День: среда
Неделя: 2

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,29	Бутерброд с сыром, маслом	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	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1
Итого за Завтрак						
			9,6	13,5	43,8	333,6
Обед						
30,07	Винегрет овощной с зеленым горошком	50	1	5,1	4,4	67,3
82,2	Суп-пюре из разных овощей с грибами	180	2,4	3	11,9	84,2
318,43	Тефтели из говядины и свинины	70	8,4	13,4	8,7	190,2
150,67	Макаронные изделия отварные	130	4,3	3,9	27,9	165,8
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6		12,9	53,9
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
			20,5	25,9	90,6	682,9
2-й завтрак						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак						
			0,5		9,1	38
Полдник						
287,2	Запеканка творожная с фруктовым повидлом	60/20	9,6	6,4	22,5	183,2
630,04	Чай с сахаром и молоком	180	0,9	1	10,4	51,5
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник						
			12,4	7,6	45,1	294,2
Итого за день						
			43	47	188,6	1348,7

День: четверг
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	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3		9,2		173,4
257,8	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1		7,3		169,5
642,11	Какао с молоком	180	3,5		3,6		101,5
Итого за Завтрак			10,9		20,1		444,4
Обед							
18,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,4		7,1		90,1
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9		1,7		78,4
406,99	Резь из филе индейки	205	11,9		13,1		299,7
211,14	Напиток из кураги	180	0,4				65,9
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9		0,2		59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9		0,3		62
Итого за Обед			18,4		22,4		595,6
2-й завтрак							
351,03	Фрукт	100	0,4		0,4		90
Итого за 2-й завтрак			0,4		0,4		90
Полдник							
381,13	Макароны с сыром	80	8,5		8,5		218,3
197,13	Чай с лимонном и сахаром	180	0,1		0,2		34,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9		0,2		59,5
Итого за Полдник			10,5		8,7		312,6
Итого за день			40,2		51,6		1442,6

День: пятница
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	Бутерброд с сыром, маслом	10/5/30	4,9		7,7		151,2
257,81	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	150	3,7		6,1		191,7
197,11	Чай с сахаром	180	0,1				34,1
Итого за Завтрак			8,7		13,8		377
Обед							
122,07	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,1		8,2		103,5
56,27	Распашник ленинградский со сметаной	180	1,6		4		86,1
92,08	Биточек "Диетический" из говядины и филе курды	70	11,3		3		77,2
94,2	Каша гречневая вязкая	130	3,7		6,6		146
625,03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1		0,1		44,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9		0,2		59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9		0,3		62
Итого за Обед			21,6		22,4		579,1
2-й завтрак							
187,05	Сок фруктов	100	0,5				38
Итого за 2-й завтрак			0,5				38
Полдник							
89	Молоко кипяченое	150	4,2		4,8		87
395	Варушка с повидлом	75	4,6		3,2		240,7
Итого за Полдник			8,8		8		327,7
Итого за день			39,6		44,2		1321,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997444

Владелец Валиева Гузалия Ринадовна

Действителен с 09.09.2024 по 09.09.2025