

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 1							
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	200	8,32	13,12	37,63	303	173
	Бутерброд с сыром	51	6,12	8,7	14,83	162	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Печенье	40	28	6,8	28	184	ПР
	Итого за завтрак:	531	50,69	35,9	96,69	812,6	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	2,02	5,1	9,5	107,25	96
	Картофель отварной	180	3,64	7,13	25,18	189	152
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржаной	40	3	1	20	100	ПР
	Чай с лимоном	207	0,6	0,6	14,7	70,5	378
	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,49	85,7	47
	Итого за обед:	967	29,12	27,48	124,43	887,65	
	Итого прием пищи за день:	1498	79,81	63,38	221,12	1700,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 2							
Завтрак	Плов из курицы	150	12,7	7,85	26,79	229	291
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	378
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Итого за завтрак:	542	17,12	9,66	91,84	526,18	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	17,4	119	103
	Жаркое по домашнему	200	0,9	6,6	4,3	81,7	259
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржаной	40	3	1	20	100	ПР
	Огурцы соленые	100	1,67	0,05	1,67	11,67	70
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	288	114,3	342
	Итого за обед:	860	13,58	12,36	373,37	622,67	
	Итого прием пищи за день:	1402	30,7	22,02	465,21	1148,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 3							
Завтрак	Макароны с сыром	180	12,69	14,93	31,98	250,8	204
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	82
	Итого за завтрак:	570	18,02	20,35	102,1	603,78	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,25	16,5	148,25	102
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,25	8,75	44,2	272,3	171
	Катлета куриная	120	20,93	20,04	19,44	343	294
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржаной	40	3	1	20	100	ПР
	Винегрет	100	1,14	8,29	5,43	102,43	67
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	82
	Итого за обед:	960	41,06	45,08	167,77	1246,78	
	Итого прием пищи за день:	1530	59,08	65,43	269,87	1850,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	74,84	18,8	47,6	459	223
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Итого за завтрак:	555	84,93	25,59	107,05	801,18	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Плов из говядины	200	20,3	17	35,69	377	291
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржаной	40	3	1	20	100	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Яблоко	135	0,48	0,48	17,64	84,6	338
	Итого за обед:	895	31,49	25,24	158,26	994,15	
	Итого прием пищи за день:	1450	116,42	50,83	265,31	1795,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,52	11,72	47,03	325	183
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	378
	Йогурт	115	12,69	14,93	31,98	313,5	ПР
	Итого за завтрак:	577	24,13	31,55	124,28	873,5	
Обед	Суп фасолевый	250	5,49	5,25	16,5	148,25	102
	Картофельное пюре	180	3,67	4,92	24,52	164,7	312
	Печень жаренная с маслом	110	23	17,4	4,2	294	254
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржаной	40	3	1	20	100	ПР
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	82
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34
	Итого за обед:	950	43,07	34,5	135,61	1064,85	
	Итого прием пищи за день:	1527	67,2	66,05	259,89	1938,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 6							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	200	5,92	2,87	52,8	268	174
	Бутерброд с сыром	51	5,8	8,3	14,83	157	3
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Пряники	45	28	6,8	28	184	ПР
	Итого за завтрак:	536	47,97	25,25	111,86	772,6	
Обед	Суп картофельный с гречкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Картофель отварной	180	3,64	7,13	25,18	189	152
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржаной	40	3	1	20	100	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Яблоко	135	0,48	0,48	17,64	84,6	338
	Итого за обед:	995	27,91	20,06	153,49	927,35	
	Итого прием пищи за день:	1531	75,88	45,31	265,35	1699,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	74,84	18,8	47,6	459	223
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Итого за завтрак:	555	84,93	25,59	107,05	801,18	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	17,4	119	103
	Плов из курицы	200	16,94	10,47	35,78	305,55	291
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржаной	40	3	1	20	100	ПР
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	82
	Салат из белокочанной капусты	100	1,83	6,45	9,5	103,5	45
	Бананы	180	2,7	0,3	37,8	172,8	338
	Итого за обед:	1040	33,32	22,77	182,68	1081,65	
	Итого прием пищи за день:	1595	118,25	48,36	289,73	1882,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День8							
Завтрак	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224	210
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66	14
	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	378
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Итого за завтрак:	508	15,28	28,27	67,23	587,18	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	2,02	5,1	9,5	107,25	96
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,9	203
	Котлета говяжья	120	19,8	29,04	17,18	412,8	268
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржаной	40	3	1	20	100	ПР
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	288	114,3	342
	Итого за обед:	860	36,78	43,99	413,23	1165,25	
	Итого прием пищи за день:	1368	52,06	72,26	480,46	1752,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 9							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	158	6,88	7,29	38,38	246,6	203
	Котлета куриная	100	17,44	16,7	16,2	286	294
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	82
	Итого за завтрак:	508	29,07	25,24	104,78	757,4	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,25	16,5	148,25	102
	Рис отварной	180	6,88	7,29	38,38	246,6	304
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,9	4,56	139,2	229
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржаной	40	3	1	20	100	ПР
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	82
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	34
	Итого за обед:	960	36,19	26,37	149,83	991,95	
	Итого прием пищи за день:	1468	65,26	51,61	254,61	1749,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 10							
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	8,56	3,81	54,17	286	173
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	14
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	378
	Йогурт	115	12,69	14,93	31,98	313,5	ПР
	Печенье	40	28	6,8	28	184	ПР
	Итого за завтрак:	617	25,17	23,64	131,42	834,5	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	46	295	171
	Бедро куриное жареное	120	26,59	30,94	0,096	386,4	293
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржаной	40	3	1	20	100	ПР
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	288	114,3	342
	Огурцы соленые	100	1,67	0,05	1,67	11,67	70
	Итого за обед:	960	48,47	45,82	408,696	1207,12	
	Итого прием пищи за день:	1577	73,64	69,46	540,116	2041,62	
	Среднее значение за весь период:	1494,6	73,83	55,471	331,1666	1755,952	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585769

Владелец Радченко Наталья Борисовна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027