

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»	200	1,74	4	5,09	85,8	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	50	3,75	1,25	30	140	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:	797	27,34	25,88	108,02	810,2	
	Итого прием пищи за день:	1328	78,03	61,78	204,71	1622,8	

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	40	3	1	24	112	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:	532	16,37	9,41	85,84	498,18	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2,27	13,9	95	103
	Жаркое по домашнему	200	0,9	6,6	4,3	81,7	259
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	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:	790	11,48	11,33	357,87	542,67	
	Итого прием пищи за день:	1322	27,85	20,74	443,71	1040,85	

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
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Яблоко	135	0,54	0,54	19,85	95,18	338
	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	378
	Итого за завтрак:	562	16,36	16,49	91,03	519,98	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13	118,6	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	50	3,75	1,25	30	140	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:	890	38,37	43,53	152,27	1161,13	
	Итого прием пищи за день:	1452	54,73	60,02	243,3	1681,11	

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	40	3	1	24	112	ПР
	Итого за завтрак:	545	84,18	25,34	101,05	773,18	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	82
	Плов из говядины	200	20,3	17	35,69	377	291
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	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:	825	29,59	23,72	144,03	917,4	
	Итого прием пищи за день:	1370	113,77	49,06	245,08	1690,58	

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	40	3	1	24	112	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:	567	23,38	31,3	118,28	845,5	
Обед	Суп фасолевый	200	4,3	4,2	13	118,6	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	50	3,75	1,25	30	140	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:	880	40,38	32,95	120,11	979,2	
	Итого прием пищи за день:	1447	63,76	64,25	238,39	1824,7	

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	200	1,58	2,17	9,69	68,6	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	50	3,75	1,25	30	140	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:	925	26,02	19,02	139,07	854,2	
	Итого прием пищи за день:	1461	73,99	44,27	250,93	1626,8	

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	40	3	1	24	112	ПР
	Итого за завтрак:	545	84,18	25,34	101,05	773,18	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2,27	13,9	95	103
	Плов из курицы	200	16,94	10,47	35,78	305,55	291
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	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:	970	31,22	21,74	167,18	1001,65	
	Итого прием пищи за день:	1515	115,4	47,08	268,23	1774,83	

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	40	3	1	24	112	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	14,53	28,02	61,23	559,18	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4	5,09	85,8	96
	Макароны 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	50	3,75	1,25	30	140	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:	790	35	42,39	396,82	1087,8	
	Итого прием пищи за день:	1298	49,53	70,41	458,05	1646,98	

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	40	3	1	24	112	ПР
	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	378
	Итого за завтрак:	505	27,45	25,01	93,78	706,6	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13	118,6	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	50	3,75	1,25	30	140	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:	890	33,5	24,82	134,33	906,3	
	Итого прием пищи за день:	1395	60,95	49,83	228,11	1612,9	

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	40	3	1	24	112	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:	567	24,42	23,39	125,42	806,5	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	200	1,4	3,9	8,7	83	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	50	3,75	1,25	30	140	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:	890	46,57	44,3	394,466	1130,37	
	Итого прием пищи за день:	1457	70,99	67,69	519,886	1936,87	
	Среднее значение за весь период:	1404,5	70,9	53,513	310,0396	1645,842	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585769

Владелец Радченко Наталья Борисовна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027