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	50	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:	***530***	***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:	***1497***	***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	13,23	63,45	338
	Итого за завтрак:	***542***	***17,12***	***9,66***	***85,22***	***494,45***	
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	0,8	0,1	1,7	10	70
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Итого за обед:	***860***	***12,71***	***12,41***	***113,28***	***621,3***	
	Итого прием пищи за день:	***1402***	***29,83***	***22,07***	***198,5***	***1115,75***	

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	13,23	63,45	338
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	82
	Итого за завтрак:	***570***	***18,02***	***20,35***	***95,48***	***572,05***	
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
	Огурцы соленые - помидоры	100	1,12	0,1	1,5	20	70
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	82
	Итого за обед:	***960***	***41,04***	***36,89***	***163,84***	***1164,35***	
	Итого прием пищи за день:	***1530***	***59,06***	***57,24***	***259,32***	***1736,4***	

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	13,23	63,45	338
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Итого за завтрак:	***555***	***84,93***	***25,59***	***100,43***	***769,45***	
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	0,54	0,54	13,23	63,45	338
	Итого за обед:	***895***	***31,55***	***25,3***	***153,85***	***973***	
	Итого прием пищи за день:	***1450***	***116,48***	***50,89***	***254,28***	***1742,45***	

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
	Иогурт	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	0	20,2	84,8	82
	Салат из отварнаой 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	50	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:	***535***	***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	0,54	0,54	13,23	63,45	338
	Итого за обед:	***995***	***27,97***	***20,12***	***149,08***	***906,2***	
	Итого прием пищи за день:	***1530***	***75,94***	***45,37***	***260,94***	***1678,8***	

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	13,23	63,45	338
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Итого за завтрак:	***555***	***84,93***	***25,59***	***100,43***	***769,45***	
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	0	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***	***283,11***	***1851,1***	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День8							
Завтрак	Омлет натуральный	159	15,93	6,55	2,67	179	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	13,23	63,45	338
	Итого за завтрак:	***508***	***20,43***	***15,62***	***61,24***	***510,45***	
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	27,88	114,6	342
	Итого за обед:	***860***	***36,78***	***43,99***	***153,11***	***1165,55***	
	Итого прием пищи за день:	***1368***	***57,21***	***59,61***	***214,35***	***1676***	

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
	Птица, тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	290
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	82
	Итого за завтрак:	***508***	***24,91***	***19,38***	***91,48***	***633,4***	
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	0	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***	***61,1***	***45,75***	***241,31***	***1625,35***	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 10							
Завтрак	Каша пшенная 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
	Иогурт	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	0,09	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	27,88	114,6	342
	Огурцы соленые	100	1,12	0,1	1,7	10	70
	Итого за обед:	***960***	***47,92***	***45,87***	***148,6***	***1205,75***	
	Итого прием пищи за день:	***1577***	***73,09***	***69,51***	***280,02***	***2040,25***	
	Среднее значение за весь период:	***1494,4***	***73,797***	***52,823***	***247,284***	***1710,47***	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585769

Владелец Радченко Наталья Борисовна

Действителен С 26.02.2026 по 26.02.2027