

Полдник	Кисломолочная продукция	№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
21	Сдоба	464	200	7,2	4,2	53,2	282	1,4
	Итого полдник		300	11,2	7,2	59,2	378	1,4
Итого за день	87		1590	45,46	50,3	223,2	1566,4	35,98
	Четверг 4 день							
	Каша молочная пшеничная	189	170	6,1	6,9	27,2	196,1	1,09
Завтрак	Кофейный напиток	396	200	2,8	3	21,4	125,3	0,14
24	Батон с маслом		25/5	1,9	4,8	12,8	102,9	
	Итого завтрак		400	10,8	14,7	61,4	424,3	1,23
2 завтрак	Сок	Производ.	200	0,7	0,1	19,5	83,5	0,8
5	Итого второй завтрак		200	0,7	0,1	19,5	83,5	0,8
Обед	Огурец соленый		50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5
	Шщи из свеж. Капусты со сметаной	67	200	1,5	4,9	7,3	68,5	9,8
	Коплета рубл. из куры в молочн. соусе	316	70/20	10,9	17,6	8,9	110,3	0,4
34	Каша гречневая рассыпч.	243	130	7,4	6,7	32,1	219,3	
	Напиток из свежих ягод	437	200	0,2	0,1	25	104,8	10
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,6	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
	Итого обед		620	23,3	30,15	93,35	603,8	22,7
Полдник	Батон с повидлом	Производ.	50	2,3	0,8	28,6	131,7	0,10
13	Молоко кипяченое	87	200	5,8	5,9	9	111	1,1
	Итого полдник		250	8,1	6,7	37,6	242,7	1,2
Итого за день	75		1470	42,9	51,65	211,85	1354,3	25,93
	Пятница 5 день							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	224	170/30	32	21,8	44,4	512,6	1,2
30	Чай	430	200			8	31,8	
	Итого завтрак		400	32	21,8	52,4	544,4	1,2

2 завтрак	Напиток из смородины	437	200	0,1	0,01	20,7	86,5	17	
5	Итого второй завтрак		200	0,1	0,01	20,7	86,5	17	
Обед	Салат из свеж. Капусты с огурцом	35	60	0,9	3,1	2,6	41,9	9,4	
	Суп овощной с мясными фрикадельками	83	190/15	7,3	6,9	13,3	144,4	6,7	
	Рыба тушеная под овощами	26	80	7,7	4,2	3,3	82,6	1,8	
33	Картофель отварной	333	150	2,8	4,6	23,3	147,8	21,0	
	Кисель	118	200			19,5	80,0	30	
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,6	10,1	49,2	Валет,8	
Полдник	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007	
	Итого обед		735	21,6	19,6	81,2	591,1	68,9	
	Какао с молоком	433	170	2,4	2,1	21,1	113,6	0,8	
11	Хлеб с сыром	Производ.	20/10	3,8	3,0	10,0	83,7	0,07	
	Итого полдник		46100	6,2	5,1	31,1	197,3	0,87	
Итого за день	78,9		47435,00	59,90	46,51	185,40	1419,30	87,97	
Понедельник 6 день									
Завтрак	Каша геркулесовая на концентрированном молоке	413	165	4,7	5,7	20,8	165,8	0,07	
		028	200	3,6	3,2	16,9	112		
		3	25/5/5	3,1	5,7	12,5	114,8	0,04	
22	Хлеб с маслом сыром		400	11,4	14,6	50,2	392,6	0,1	
	Итого завтрак		180			20,1	69,0	2,3	
4	Яблоко	Производ.	180	0	0	20,07	69	2,3	
Обед	Итого второй завтрак		180	0	0	20,07	69	2,3	
	Салат из свежих огурцов	19	50	0,4	5,1	1,13	51,32	4,6	
	Суп крестьянский со сметаной	94	180	1,8	4,5	9,9	89,3	5,7	
	Суфле куриное	310	70	12,4	20,1	8,01	261,9	0,6	
	Рис отварной рассыпчатый	325	130	3,1	5,4	28,2	175,9		
41	Компот из смеси сухофруктов	28	180	0,4		16,4	67,5	12,16	
	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,6	10,1	49,2	Валет,8	
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007	
	Итого обед		650	21	35,9	82,84	740,32	23,06	

Полдник	Бутерброд с повидлом	2	35/15	2,3	3,5	26,3	113,3	
10	Чай с молоком	43	200	1,4	1,4	11,2	60,9	53,06
	Итого полдник		250	3,7	4,9	37,5	174,2	53,06
Итого за день	76		1480	36	55	191	1376	79
	Вторник 7 день	№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	Сырники из творога со стуженным молоком	219	170/30	33,2	26,4	52,0	587,0	0,6
35	Чай с лимоном	393	200	0	0	10	42	1
	Итого завтрак		400	33,25	26,5	62	629,2	1,7
2 завтрак	Сок	Производ.	200	0,7	0,1	19,5	83,5	0,8
5	Итого второй завтрак		200	0,7	0,1	19,5	83,5	0,8
	Салат из помидор	22	50	1	5	2	55	13
	Борщ со сметаной	62	180	8	9	10	153	9
Обед	Залеканка картофельная с овощами	158	150	3,7	12,5	25,3	229,9	10,0
	Томатный соус	348	20	0,24	0,97	1	15	0,35
	Компот из свежих яблок	394	180	0	0	24,3	100	1
36	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,6	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
	Итого обед		620	15	27,8	82,06	647,1	32,4
Полдник	Какао с молоком	20	200	3,8	3,4	22,7	134,9	0,5
16	Батон с маслом		50/5	2,9	7,5	20,1	161,7	
	Итого полдник		235	6,7	10,9	42,8	296,6	0,5
Итого за день	87		1455	55,65	65,3	206,36	1656,4	35,4
	Среда 8 день	№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	Каша молочная гречневая	184	150	6,5	6,86	25,9	192,4	0,9
	Яйцо вареное	213	50	6,3	5,7	0,3	8,6	
	Чай с молоком	394	180	3,4	2,9	11,2	60,8	0,5
20	Хлеб с сыром	Производ.	25/10	4,5	3,5	17,7	97,7	0,1
	Итого завтрак		415	20,7	18,96	55,1	359,5	1,5

2 завтрак	Банан	Производ.	180	2,5	0,9	37,4	172,8	18
10	Итого второй завтрак		180	2,5	0,9	37,4	172,8	18
	Салат из моркови с яблоком	40	50	0,3	2,5	3,8	40,5	1,4
	Уха рыбацкая	73	180	6,8	2,8	7,7	85,2	3,9
Обед	Бефстроганов из печени	256	70	11,8	7,6	2,8	141,3	8,9
	Макароны отварные	209	130	4,6	4	26,7	162,6	
	Компот из свежих ягод	437	180	0,2	0,06	22,9	89,7	9,9
34	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,7	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
	Итого обед		650	26,6	17,86	83,1	613,7	24,1
Полдник	Сдоба	467	60	4,3	7,1	28,8	180,3	
17	Какао с молоком	20	190	3,7	3,3	21,8	128,2	0,49
			250	8	10,4	50,6	308,5	0,49
Итого за день	81		1495	57,8	48,12	226,2	1454,5	44,09
	Четверг 9 день	№ т.к.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	Каша манная	416	175	4	4,8	23,1	152,4	0,17
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	395	190	2,5	1,9	13,4	81,5	0,42
25	Хлеб с маслом, сыром	3	25/5/5	3,1	5,7	12,6	114,8	0,04**
	Итого завтрак		400	9,6	12,4	49,1	348,7	0,21
2 завтрак	Напиток из смородины	437	200	0,1	0,01	20,7	86,5	17
6	Итого второй завтрак		200	0,1	0,01	20,7	86,5	17
	Салат из отварной свеклы	33	50	0,6	3	4	45,5	1,9
Обед	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	78	180	1,05	3,5	6,2	60,6	4,5
	Каша гречневая рассыпчатая	243	130	7,4	6,7	32,1	219,3	
	Бифштекс из мяса говядины	271	70	11,9	13,8	4,9	193,13	
	Компот из изюма	376	180	0,8	0,18	35,9	150,2	
55	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,7	10,1	49,2	Валет,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
	Итого обед		650	24,65	28,08	102,3	763,13	6,4

Полдник	Пирожок печеный	451	60	2,5	1,1	18,6	94,7	0,88
13	Молоко кипяченое	87	190	4,4	4,4	6,7	83,2	0,82
	Итого полдник		250	6,9	5,5	25,3	177,9	1,7
Итого за день	98		1500	41,25	45,99	197,4	1376,23	25,31
	Пятница 10 день							
Завтрак 18	Каша рисовая с молоком	189	165	4,1	6,6	23	169	0,8
	Чай	430	200			7,9	31,8	
	Багон с маслом		30/5	2,2	5,7	15,4	119	
	Итого завтрак		400	6,3	12,3	46,3	319,8	0,8
2 завтрак	Сок	Производ.	200	0,7	0,1	19,5	83,5	0,8
5	Итого второй завтрак		200	0,7	0,1	19,5	83,5	0,8
Обед	Салаг из свежей моркови	71	60	37	2,9	6,7	57,4	1,15
	Суп картофельный с горохом	99	180	4,6	3,2	13,3	101,4	4,3
	Гренки из пшеничного хлеба	116	10	0,9	1,7	5,9	43	
	Кнели рыбные	271	70	9,9	4,24	3,9	93,91	0,22
	Соус молочный к блюду	368	15	0,39	1,5	1,6	23,1	
	Пюре картофельное	335	130	2,7	4,6	17,5	122,1	4,2
	Компот из свежих фруктов (яблок/груш)	394	180	0,09	0,09	22,8	93,6	
35	Хлеб пшеничный	Производ.	20	1,5	0,7	10,1	49,2	Валег,8
	Хлеб ржаной	Производ.	20	1,4	0,2	9,1	45,2	Йод 0,007
	Итого обед		685	57,58	19,13	90,9	628,91	9,87
Полдник	Кефир	435	190	5,7	0,2	7,6	58,9	1,9
19	Печенье	Производ.	70	5,25	6,8	52,1	291,9	
	Итого полдник		260	10,95	7	59,7	350,8	1,9
Итого за день	77		1285	37596	3497	18853	12416	813

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849441

Владелец Михина Юлия Маратовна

Действителен с 02.09.2025 по 02.09.2026