

9 10000000000хз Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витам ин С	N рецептур ы	П.№
			Б	Ж	У				
День 1									
завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,3	7,4	23,3	189,0	0,38	7.8/4/1	176
	Чай с молоком	180	2,5	2,7	12,3	92,5	0,23	2021/30/ 10	177
	Батон с маслом	35/6	3,0	6,0	18,7	121,7	0	7.03510	1
			10,8	16,2	56,0	447,9	0,6		
Итого за прием:									
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10		
обед:	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	50	0,5	3,6	4,0	53,7	1,0	7.20/1/1	273
	Рассольник „Ленинградский,,с мясом со сметаной	200	2,5	2,0	18,0	105,8	5,4	7.н037	411
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	12,3	12,8	22,2	281,5	10,7	7.3/8	13
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	15,3	63,9	46,0	7.115/2	184
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,6	0,2	10,1	50,1	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	14,4	64,2	0	7.003	2
Итого за прием:			26,6	26,9	81,5	712,2	63,1		
полдник:	Ватрушка с повидлом	80	5,1	4,1	42,3	250,6	0,2	7.150/1	15
	Кисломолочная продукт	160	4,5	5,1	6,5	91,7	0		
	Капуста отварная с маслом сл.	150	2,5	3,5	9,0	76,0	14,5	7/7/3	154
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
Итого за прием:			13,7	13,0	68,7	469,08	14,7		
Итого за первый день:			49,6	56,6	229,7	1686,5	88,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витами н С	№ Рецеп туры	П.№
			Б	Ж	У				
День 2									
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,8	5,7	28,2	222,0	0,4	7.11/4/1	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,5	13,3	96,0	0,5	7.13/10/1	186
	Батон с маслом	35/6	2,7	6,0	18,7	129,2	0	7.035/10	1
Итого за прием:			10,9	14,2	60,2	449,8	0,9		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10	7.031-4	
обед:	Икра кабачковая	50	0,8	3,6	3,8	49,9	1,0	7.275/1	400
	Свекольник со сметаной с мясом	200	4,4	4,3	13,8	115,5	6,8	7.н102	188
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	13,1	10,4	5,2	185,6	0,0	7.8/8/1	289
	Макаронные изделия отварные	130	5,0	2,0	34,8	190,3	0	7.н151-1	189
	Компот из кураги	180	0,5	0,0	18,5	76,6	46,0	7.110/2	290
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	46,0	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	65,8	0	7.003	2
Итого за прием:			27,9	20,9	102,8	750,2	63,8		
полдник:	Запеканка из творога	150	16,0	20,2	15,8	356,8	0,3	7.039	191
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,5	65,5	0	7.351	48
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,5	45,1	0	7.354/6	192
	Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	47,0	0	7.050	3
Итого за прием:			19,0	23,0	50,6	524,4	0,3		
Итого за второй:			54,5	53,3	228,9	1764,8	65,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецеп- туры	П.№
			Б	Ж	У				
День 3									
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,7	6,5	32,3	215,1	0,4	7.14/4/1	195
	Какао с молоком	180	3,9	3,8	15,2	122,1	0,5	7.14/10/1	196
	Батон с маслом сл.	35/6	2,7	6,0	18,4	112,1	0	7.035/ 10	1
	Сыр	10	2,5	2,6	0,0	34,1		7.435/2	35
Итого за прием:			14,4	17,7	71,3	459,4	0,9		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16	70,0	10	7.031-7	197
обед:	Кукуруза консервированная	50	0,9	0,2	8,4	44,9	4,4	7.375/2	414
	Суп овощной с мясом курицы со сметаной	200	4,1	3,9	7,7	91,7	8,6	7.044с/6	199
	Соус молочный с овощами	50	0,4	0,9	1,2	16,1	1,6	7.5//11	415
	Суфле из рыбы	70	8,3	8,3	7,0	118,8	0,1	7.14/7/1	267
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,3	3,5	26,8	159,2	0,0	7.45/3	200
	Компот из кураги и изюма	180	0,2	0,0	16,6	69,5	46,0	7.4/10/1	201
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	46,0	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	65,8	0	7.003	2
Итого за прием:			25,2	14,5	88,5	629,8	60,7		
полдник:	Запеканка морковная	150	5,8	7,1	20,2	157,8	3,2	4.39/3	46
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11,0	61,4	0,1	7.351	48
	Кондитерские изделия	40	2,0	1,1	30,0	100	-	-	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,6	45,1	0	7.354/3	49
Итого за прием:			13,3	11,2	85,9	516,3	3,3		
Итого за третий день:			49,4	39,9	247,5	1611,8	74,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети - ческая ценность (ккал)	Витами н С	N рецепту ры	П.№
			Б	Ж	У				
День 4									
завтрак:	Макаронные изделия в молоке с маслом сливочным.	180	4,3	5,6	13,8	178,0	0,3	7н132/1	419
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3,9	15,7	127,8	0,3	7.13/10/1	186
	Батон с маслом сл.	35/6	3,1	6,1	21,4	141,2	0	7.035/10	1
			9,4	14,1	45,8	447,7	0,6		
Итого за прием:									
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10		
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом	50	0,8	3,0	5,9	59,4	3,2	7.32/1/1	417
	Суп Крестьянский с мясом со сметаной	200	5,7	6,3	11,3	135,9	8,4	7.274/3	206
	Бикус с мясом куры	200	20,4	8,3	14,0	223,1	31,0	7.350/2	307
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,0	0,0	21,2	94,9	46,0	7.248	61
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	65,8	0	7.003	2
Итого за прием:			31,8	22,6	81,2	664,0	87,5		
полдник:	Запеканка рисовая с творогом	150	15,2	18,8	31,3	390,8	0,9	7.2/5/1	310
	Соус фруктовый (из кураги или яблок)	30	0.2	0,0	2,0	8,0	0,1	7,8/10	63
	Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7,050	3
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,6	45,1	0	7.354/6	192
Итого за прием:			16,9	19,0	54,0	490,8	1,0		
Итого за четвертый день			52,8	52,8	202,5	1580,5	99,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
День 5									
завтрак:	Омлет натуральный	150	13,4	15,9	3,9	241,5	0,2	7.038	242
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,5	15,0	118,7	0,5	7.13/10	4
	Батон с маслом сл.	35/6	2,6	6,0	17,5	124,0	0	7.035/10	1
	Сыр	10	2,6	2,6	0	35,1	0	7.435/2	65
Итого за прием:			21,9	27,8	36,5	519,3	0,7		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10		
обед:	Салат из отварной свеклы с сол.огурцом растительным маслом	50	0,8	5,6	5,8	81,3	1,0	7.23/1/1	409
	Суп с клецками с мясом говядины	180	5,3	4,9	11,7	123,4	0,5	7.192	274
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,2	7,4	29,7	265,8	14,57	7.82	275
	Соус молочный с овощами	30	1,6	1,5	3,7	38,5	0,03	7.4/11/1	276
	Компот из кураги изюма	180	0,2	0	13,3	55,9	50,0	7.4/10/1	201
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	65,8	0	7.003	2
Итого за прием:			27,3	20,5	88,0	681,7	66,1		
полдник:	Тефтели рыбные в соусе	130	8,9	6,9	11,9	163,9	0,6	7.11/7	312
	Чай с лимоном	180	0	0	9,3	36,0	0,8	7.11/10/1	212
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
	Кондитерские изделия	40	3,1	1,6	31,4	110,0	0		
Итого за прием:			11,9	8,2	59,4	379,1	1,4		
Итого за пятый день:			60,7	53,6	189,3	1566,7	78,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур ы	П.№
			Б	Ж	У				
День 7									
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сл	180	6,3	6,4	29,8	221,3	0,5	7.14/4/1	195
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	14,1	118,0	0,5	7.13/10/1	186
	Батон с маслом сл.	35/6	2,7	6,0	18,7	127,1	0	7.035/ 10	1
Итого за прием:			11,0	15,2	61,5	449,4	1,0		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16	70,0	10	-	
	Салат из отварного картофеля, моркови,лука с реп.луком,сол.огурцом раст.масл.	50	0,7	2,9	5,4	56,0	0,2	7.30/1/1	222
	Суп гороховый с мясом со сметаной	200	8,2	6,0	16,1	164,3	4,5	7.н086-2	223
	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	180	12,4	13,0	13,9	243,5	2,9	7.31/8/2	85
	Соус молочный	50	1,0	1,5	3,3	34,4	1,3	7.1/11	428
	Напиток из шиповника	180	0,4	0	17,4	59,2	89,0	7.15/10/1	224
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	65,8	0	7,003	2
Итого за прием:			26,6	24,1	78,3	692,1	96,6		
полдник:	Суфле творожное	150	18,0	27,8	20,4	456,6	0,4	7.19/5/1	87
	Сгущеное молоко	20	1,5	1,7	11,5	65,5	0,1	7.351	48
	Чай с сахаром	180	0	0	11,8	49,9	0	7.354/6	203
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	46,2	0	7.050	3
Итого за прием:			22,0	28,2	45,5	577,8	0,5		
Итого за седьмой день:			61,5	68,5	201,3	1789,3	108,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепту ры	П.№
			Б	Ж	У				
День 6									
завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сл.	180	5,6	6,2	33,8	227,8	0,4	7.7/4/1	214
	Чай с молоком	180	1,2	1,3	10,1	61,6	0,3	2021/30/ 10	215
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,9	-	7.435/2	65
	Батон с маслом сл.	35/6	2,7	6,0	18,7	129,0	-	7,035/10	1
			12,4	17,6	54,4	451,3	0,7		
Итого за прием:									
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,2	74,7	10	7.031-4	
обед:	Салат из отварной свеклы и моркови с рас.маслом	50	0,4	5,0	1,2	52,3	4,0	7.21/1/1	407
	Борщ с мясом со сметаной	200	1,7	3,0	10,8	77,8	8,7	7.н39с/1	216
	Жаркое по-домашнему	200	5,3	4,4	32,6	186,1	15,6	7.н070/5	253
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	17,0	71,1	46,0	7.115/2	218
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	65,8	0	7.003	2
Итого за прием:			23,7	23,1	71,2	658,4	74,6		
	Пирожок с яблоком	80	3,9	6,0	22,1	175,2	0,5	7.085	219
	Кисломолочный продукт	180	4,2	5,1	17,5	135,1	0,3	-	
	Морковь тушеная	150	1,7	6,9	13,0	127,3	2,6	7.10/3	304
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	46,9	0	7.050	3
Итого за прием:			11,5	14,3	51,7	484,5	3,4		
Итого за шестой день:			47,3	55,0	235,7	1478,7	73,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витам ин С	N рецептур ы	П.№
			Б	Ж	У				
День 8									
завтрак:	Каша из гречи и геркулеса молочная («Дружба-3») со сл.маслом	180	5,6	7,9	23,6	180,4	0,4	7.н027	89
	Кофейный напиток с молоком	180	1,9	1,9	12,5	84,8	0,5	7.13/10/1	186
	Батон с маслом сл.	35/6	2,7	6,0	19,7	133,7	0	7.035/ 10	1
	Сыр	10	2,4	2,5	0,0	32,8		7.435/2	5
Итого за прием:			12,7	18,3	56,0	445,1	0,9		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	15,2	70,0	10		
обед:	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	0,6	3,4	6,4	54,5	2,7	7.13/1/1	405
	Суп-лапша с мясом кура со сметаной	200	7,4	3,9	11,2	119,1	0,4	7.47с/6	426
	Рыба(филе)припущенная с молоком и овощами	70	8,8	1,8	2,0	83,6	0,5	7.1/7/5	340
	Картофельное пюре	150	3,6	4,5	20,6	148,4	12,0	7.021	227
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	14,4	60,0	46	7.115/2	218
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	65,8	0	7.003	2
Итого за прием:			24,7	15,0	82,1	597,8	60,9		
полдник:	Свекла тушеная в молочном соусе	150	3,1	2,1	17,6	99,5	5,7	7.15/3	94
	Кондитерское изделие	40	1,9	1,2	31,1	127,2	0	-	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,2	35,6	0	7.354	88
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0,9	0,1	6,0	42,0	0	7.050	3
Итого за прием:			8,2	4,3	62,4	346,5	5,7		
Итого за восьмой день:			47,2	42,2	214,3	1454,1	77,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витами- н С	N рецепту- ры	П.№
			Б	Ж	У				
День 9									
завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	7,6	8,1	31,8	230,3	0,4	7.11/4/1	185
	Чай с молоком	180	1,3	1,4	11,2	95,8	0,3	2021/30/ 10	177
	Батон с маслом сл.	35/6	2,7	6,0	18,7	127,1	0	7.035/ 10	1
Итого за прием:			13,0	17,5	64,0	466,2	0,7		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	15,2	70,0	0,9	-	
	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	23,7	5,6	7.017/1	430
	Суп Крестьянский с мясом со сметаной	200	5,1	6,6	10,1	128,5	8,4	7.274/3	206
	Суфле из мяса кур паровое	70	12,6	19,0	3,1	271,0	0,3	7.8/9/1	442
	Рагу из овощей	150	2,2	2,4	16,5	99,5	7,7	7.18/3	234
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	18,2	75,6	51,0	7.4/10	201
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	65,0	0	7,003	2
Итого за прием:			25,1	27,7	76,0	705,3	72,5		
полдник:	Запеканка морковная с творогом	150	12,1	20,0	20,7	343,1	1,0	4.40/3	318
	Сгущенное молоко	20	1,3	1,5	9,7	55,6	0,1	7,351	48
	Кисломолочный продукт	180	4,6	5,3	6,8	93,9	0,3	-	
	Кондитерские изделия	40	3,1	1,6	31,4	110,0	-	-	
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	46,2	0	7.050	3
Итого за прием:			22,6	28,6	78,6	648,8	1,4		
Итого за девятый день:			56,5	65,0	216,8	1892,1	75,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	N рецептур ы	П.№
			Б	Ж	У				
День 10									
завтрак:	Омлет натуральный	150	13,4	15,9	3,9	241,5	0,2	7н038/5	104
	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,9	12,5	84,8	0,5	7.13/10	4
	Сыр	10	2,4	2,5	0,0	32,8	0	7.435/2	5
	Батон с маслом	35/6	2,7	6,0	18,7	127,1	0	7.035/10	1
			23,5	30,0	41,0	561,7,	0,7		
Итого за прием:									
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	15,2	70,0	0,9	7.031/4	
	Салат из отварной свеклы с растит.маслорм	50	0,8	4,4	5,7	68,5	1,0	7.20/1/1	273
	Щи с мясом со сметаной	200	5,3	4,8	13,1	123,0	6,4	7.137	432
	Печень по-строгавновски	70	9,3	6,9	3,8	127,1	6,4	7.9/8/4	319
	Картофель отварной	150	0,8	2,6	24,7	144,0	6,0	7.1/3	320
	Напиток из заморожен.ягод	180	0,1	0,0	12,9	50,5	50,0	-	...
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	65,0	0	7.003	2
Итого за прием:			20,3	19,4	85,8	628,2	69,8		
полдник:	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80/50	5,9	5,8	11,3	15,2	1,0	7,12/7	109
	Чай с лимоном	180	0	0	8,3	36,0	0,7	7.11/10	72
	Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	42,0	0	7.050	3
	Кондитерские изделия	30	3,1	1,6	31,4	110,0	0	-	-
Итого за прием:			9,9	6,8	53,0	339,9	1,7		
Итого за десятый день:			53,6	56,3	196,4	1608,1	73,1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510517

Владелец Антропова Наталья Григорьевна

Действителен с 07.08.2023 по 06.08.2024