

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П,№
			Б	Ж	У				
<b>День 11</b>									
<b>завтрак:</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	180	6,4	8,7	24,5	211,6	0,4	7.8/4/1	232
	Чай с молоком	180	2,9	3,1	11,5	93,8	0,3	2021/30/10	215
	Батон с маслом сл.	35/6	3,0	6,0	20,4	136,7	0	7.035/10	1
<b>Итого за прием:</b>			<b>12,2</b>	<b>17,8</b>	<b>56,3</b>	<b>451,1</b>	<b>0,7</b>		
<b>10:00</b>	Сок или фрукты в ассортименте	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>70,0</b>	<b>10,0</b>		
<b>обед:</b>	Салат из отварной свеклы	50	0,6	3,7	4,5	55,9	1,2	7.23/1/1	229
	Суп-лапша с мясом со сметаной	200	5,2	5,3	15,6	142,3	0,3	7.47с/7	233
	Жаркое по-домашнему	220	12,2	14,3	16,5	223,1	10,8	7.н070/2	364
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	16,8	70,0	45,1	7.115/2	218
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,0	66,0	0	7.003	2
<b>Итого за прием:</b>			<b>25,4</b>	<b>28,7</b>	<b>75,9</b>	<b>656,7</b>	<b>57,4</b>		
<b>полдник:</b>	Морковь, тушенная с рисом и изюмом	150	2,8	3,7	30,2	170,4	1,4	7.11/3	365
	Ватрушка со сметаной	80	8,8	10,0	41,1	319,0	0,1	7.6/12/1	114
	Кисломолочный продукт	160	4,2	5,1	17,4	135,0	0	-	-
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
<b>Итого за прием:</b>			<b>16,7</b>	<b>18,5</b>	<b>96,2</b>	<b>669,1</b>	<b>1,5</b>		
<b>Итого за 11 день:</b>			<b>53,1</b>	<b>59,2</b>	<b>228,4</b>	<b>1836,8</b>	<b>69,6</b>		



Итого за 12 день			60,8	65,2	195,8	1784,5	79,2		
------------------	--	--	------	------	-------	--------	------	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
<b>День 13</b>									
<b>завтрак:</b>	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	5,9	6,6	28,2	217,1	0,5	7.19/4/1	235
	Какао с молоком	180	3,5	3,5	13,2	109,0	0,5	7.14/10/1	196
	Батон с маслом сл.	35/6	2,4	5,9	16,4	119,0	0	7.035/10	1
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,9	0	7.435/2	35
<b>Итого за прием:</b>			<b>14,2</b>	<b>18,4</b>	<b>57,9</b>	<b>478,0</b>	<b>1,0</b>		
<b>10:00</b>	Сок или фрукты в ассортименте	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>70,0</b>	<b>10,0</b>	<b>7.031-7</b>	
<b>обед:</b>	Салат из припущенной моркови и яблок с раст.маслом	60	0,7	4,0	7,7	64,7	1,5	7.13/1	171
	Суп из овощей с мясом курицы со сметаной	200	4,7	2,5	7,3	79,8	8,6	7.044с-6	199
	Суфле из рыбы	70	7,4	5,0	3,0	99,4	0	7.14/7/1	360
	Каша рисовая рассыпчатая	130	2,9	3,5	23,8	147,8	0,4	7.45/3/2	237
	Соус молочный	50	1,4	1,9	4,3	43,8	0,3	7.1/11	428
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	17,3	72,8	50,0	7.115/2	218
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,0	66,0	0	7.003	2	

<b>Итого за прием:</b>			<b>21,7</b>	<b>18,6</b>	<b>89,7</b>	<b>630,6</b>	<b>60,5</b>		
<b>полдник:</b>	Капуста отварная с маслом сл	150	2,6	2,4	9,9	67,4	14,4	7.7/3	238
	Шанежка с картофелем	60	6,0	5,5	28,8	208,7	0,1	7.148/1	359
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	38,5	0	7.354/6	203
<b>Итого за прием:</b>			<b>10,0</b>	<b>8,0</b>	<b>57,2</b>	<b>358,6</b>	<b>14,5</b>		
<b>Итого за 13 день:</b>			<b>44,7</b>	<b>45,2</b>	<b>210,8</b>	<b>1488,2</b>	<b>87,0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
<b>День 14</b>									
<b>завтрак:</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	7,9	8,2	32,4	223,2	0,4	7.2/4/1	204
	Чай с молоком	180	3,5	3,8	13,9	104,4	0,3	2021/30/10	215
	Батон с маслом сл.	35/6	2,4	5,9	16,4	119,0	0	7.035/10	1
<b>Итого за прием:</b>			<b>14,2</b>	<b>18,0</b>	<b>65,1</b>	<b>457,4</b>	<b>0,7</b>		
<b>10:00</b>	Сок или фрукты в ассортименте	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>70,0</b>	<b>10,0</b>		
	Салат из отварного картофеля, зеленым горошком с раст.маслом	50	1,4	3,7	8,4	79,4	1,0	7.32/1/1	240
	Суп Крестьянский с мясом со сметаной	200	5,1	6,6	13,0	143,7	8,0	7.274/3	206
	Котлета из мяса куры	70	10,1	4,9	0,2	99,3	0,3	7.н114/1	124
	Капуста тушеная со сметаной	160	2,7	4,9	13,3	98,2	37,6	7.2/133	125

	Кисель из концентрата плодового	180	0	0	22,3	99,3	50,0	7.248	61
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,0	66,0	0	7.003	2
<b>Итого за прием:</b>			<b>23,3</b>	<b>20,7</b>	<b>83,1</b>	<b>636,4</b>	<b>89,7</b>		
<b>полдник:</b>	Лапшевник с творогом	150	4,1	4,7	6,1	84,3	1,0	7.3/5/1	127
	Соус фруктовый	50	0,3	0	8,0	63,0	0,5	7.7/11	193
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	9,1	38,5	0	7.354/6	192
	Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
<b>Итого за прием:</b>			<b>9,2</b>	<b>14,6</b>	<b>54,9</b>	<b>230,5</b>	<b>1,5</b>		
<b>Итого за 14 день</b>			<b>47,5</b>	<b>53,5</b>	<b>209,1</b>	<b>1394,3</b>	<b>101,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П,№
			Б	Ж	У				
<b>День 15</b>									
<b>завтрак:</b>	Омлет натуральный	150	14,1	16,5	4,3	250,8	0,2	7.038	242
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,3	14,8	129,5	0,5	7.13/10	4
	Батон с маслом сл.	35/6	3,0	6,1	20,4	136,6	0	7.035/10	1
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,9	0,1	7.435/2	35
<b>Итого за прием:</b>			<b>23,6</b>	<b>29,4</b>	<b>39,4</b>	<b>549,8</b>	<b>0,8</b>		
<b>10:00</b>	Сок или фрукты в ассортименте	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>70,0</b>	<b>10,0</b>		
<b>обед:</b>	Икра кабачковая	50	0,6	2,9	3,0	39,7	1,1	7.275/1	435
	Щи с мясом со сметаной	200	4,3	5,3	7,1	100,2	5,0	7.н137	243

	Запеканка картофельная с печенью	200	12,3	8,1	29,9	261,8	18,0	7.82	129
	Соус молочный с овощами	50	1,6	3,7	4,9	65,7	6,7	7.4/11	68
	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	16,0	67,0	48,0	7.4/10/1	201
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,0	66,0	0	7.003	2
<b>Итого за прием:</b>			<b>26,4</b>	<b>19,1</b>	<b>79,5</b>	<b>620,8</b>	<b>78,8</b>		
<b>полдник:</b>	Рыба с овощами в омлете	130	8,8	8,6	12,5	184,0	0,6	7.11/7	246
	Чай с лимоном	180	0	0	8,4	36,3	0,7	7.11/10/1	212
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
	Кондитерские изделия	40	3,1	1,6	23,0	139,6	1,3	-	-
<b>Итого за прием:</b>			<b>13,0</b>	<b>10,3</b>	<b>50,9</b>	<b>392,8</b>	<b>2,6</b>		
<b>Итого за 15 день:</b>			<b>58,3</b>	<b>53,3</b>	<b>185,7</b>	<b>1520,4</b>	<b>92,2</b>		

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
<b>День 16</b>									
<b>завтрак:</b>	Каша рисовая молочная с маслом сл.	180	7,3	7,7	33,8	222,0	0,4	7.7/4/1	214
	Чай с молоком	180	3,5	3,8	13,9	104,4	0,3	2021/30/10	215
	Батон с маслом сл.	35/6	3,0	6,1	20,4	136,6	0	7.035/10	1
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,9	0,1	7.435/2	35

<b>Итого за прием:</b>			<b>15,3</b>	<b>19,2</b>	<b>69,9</b>	<b>532,8</b>	<b>0,8</b>		
<b>10:00</b>	Сок или фрукты в ассортименте	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>70,0</b>	<b>10,0</b>		
<b>обед:</b>	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	50	0,5	4,7	4,0	64,5	0,6	7.20/1/1	178
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	1,6	3,21	10,2	76,7	8,7	7.н39с/2	221
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,7	10,4	5,2	185,6	0,8	7.8/8/1	289
	Картофель отварной	150	2,8	1,9	24,7	136,2	6,0	7.1/3	160
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	16,2	71,8	50,0	7.115/2	218
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,0	66,0	0	7.003	2
<b>Итого за прием:</b>			<b>24,0</b>	<b>24,0</b>	<b>85,5</b>	<b>691,0</b>	<b>66,1</b>		
<b>полдник:</b>	Кисломолочный продукт	160	4,2	5,1	17,4	135,0	0	-	-
	Пирожки печеные из дрожжного теста с яблоками	80	3,9	6,0	22,1	175,2	0,5	7.085	219
	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	44,7	0	7.050	3
<b>Итого за прием:</b>			<b>12,6</b>	<b>17,6</b>	<b>61,5</b>	<b>478,1</b>	<b>3,1</b>		
<b>Итого за 16 день:</b>			<b>51,0</b>	<b>55,5</b>	<b>219,5</b>	<b>1654,2</b>	<b>80,0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры	П, №
			Б	Ж	У				
<b>День 17</b>									
<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,1	6,1	28,3	215,0	0,4	7.15/4/1	389
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,3	14,8	129,5	0,5	7.13/10/1	186
	Батон с маслом сл.	35/6	3,0	6,1	20,4	136,6	0	7.035/10	1
<b>Итого за прием:</b>			<b>11,1</b>	<b>14,6</b>	<b>57,3</b>	<b>428,4</b>	<b>0,9</b>		
<b>10:00</b>	Сок или фрукты в ассортименте	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>70,0</b>	<b>10,0</b>		
	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
	Тефтели из говядины с рисом „Ежики,,	70	11,9	11,0	5,0	187,7	0	7.н104/1	390
	Капуста тушеная	150	3,7	2,9	16,3	100,7	31,2	7.8/3	249
	Напиток из шиповника	180	0,4	0	14,1	59,2	89,0	7.15/10/1	224
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,0	66,0	0	7.003	2
<b>Итого за прием:</b>			<b>30,8</b>	<b>22,5</b>	<b>89,6</b>	<b>709,3</b>	<b>124,9</b>		
<b>полдник:</b>	Суфле творожное	150	18,0	27,8	20,4	456,6	0,4	7.19/5/1	87
	Молоко сгущеное	20	1,3	1,5	10,0	57,4	0,1	7.351	48
	Чай с молоком	180	2,9	3,1	11,5	93,8	0,3	2021/30/10	215
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
<b>Итого за прием:</b>			<b>23,0</b>	<b>31,8</b>	<b>44,0</b>	<b>612,6</b>	<b>0,8</b>		
<b>Итого за 17 день:</b>			<b>65,7</b>	<b>69,0</b>	<b>207,1</b>	<b>1730,7</b>	<b>136,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
<b>День 18</b>									
<b>завтрак:</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	180	6,4	8,7	24,5	211,6	0,4	7.8/4/1	232
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,3	14,8	129,5	0,5	7.13/10/1	186
	Батон с маслом сл.	35/6	3,0	6,1	20,4	136,6	0	7.035/10	1
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,9	0,1	7.435/2	35
<b>Итого за прием:</b>			<b>13,1</b>	<b>18,4</b>	<b>57,7</b>	<b>457,5</b>	<b>10,0</b>		
<b>10:00</b>	Сок или фрукты в ассортименте	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>70,0</b>	<b>10,0</b>		
<b>обед:</b>	Салат из припущенной моркови и яблок с раст.маслом	50	0,6	3,4	6,4	54,6	3,0	7.13/1/1	405
	Суп-лапша с мясом куры сметаной	200	7,4	3,9	11,2	117,6	2,4	7.47с/6	398
	Кнели рыбные паровые	70	9,8	5,4	3,2	128,7	0,6	7.10/1	395
	Картофельное пюре	150	3,6	4,5	20,6	148,4	12,0	7.021	227
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	16,2	71,8	50,0	7.115/2	218
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,0	66,0	0	7.003	2
<b>Итого за прием:</b>			<b>25,4</b>	<b>18,5</b>	<b>84,6</b>	<b>646,7</b>	<b>68,0</b>		
<b>полдник:</b>	Свекла тушеная в молочном соусе	150	3,1	2,1	17,6	99,5	5,7	7.15/3	94
	Кондитерские изделия	40	3,1	1,6	23,0	139,6	0	-	-
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	38,5	0	7.354/6	203
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3

<b>Итого за прием:</b>			<b>6,8</b>	<b>5,0</b>	<b>70,3</b>	<b>352,9</b>	<b>5,7</b>		
<b>Итого за 18 день:</b>			<b>44,2</b>	<b>45,6</b>	<b>231,3</b>	<b>1562,4,9</b>	<b>93,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
<b>День 19</b>									
<b>завтрак:</b>	Каша из пшена и риса, молочная («Дружба-3») со сл.маслом	180	5,6	7,9	23,6	210,4	0,4	7.091/2	252
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	4,3	14,8	129,5	0,5	7.13/10/1	186
	Батон с маслом сл.	35/6	3,0	6,1	20,4	136,6	0	7.035/10	1
<b>Итого за прием:</b>			<b>10,1</b>	<b>15,1</b>	<b>56,1</b>	<b>476,5</b>	<b>0,9</b>		
<b>10:00</b>	Сок или фрукты в ассортименте	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>70,0</b>	<b>10,0</b>		
	Икра кабачковая	50	0,8	3,6	3,8	49,9	1,0	7.275/1	400
	Суп овощной с мясом со сметаной	200	6,9	8,4	9,8	153,2	6,8	7.н170/1	213
	Мясо кур отварное в соусе	80	9,7	10,7	2,1	159,6	0,4	7.2/9/1	100
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,3	4,4	32,6	186,1	0,6	7.н076	253
	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	44,7	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,0	66,0	0	7.003	2
<b>Итого за прием:</b>			<b>27,3</b>	<b>28,4</b>	<b>93,1</b>	<b>755,5</b>	<b>61,2</b>		

<i>полдник:</i>	Рагу из овощей	150	2,4	3,8	16,3	110,9	10,6	7.18/3	396
	Ватрушка с творогом	80	11,0	13,5	36,0	339,8	0,1	7.5/12/1	147
	Чай с сахаром	180	0	0	9,1	38,5	0	7.354/6	203
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
<b>Итого за прием:</b>			<b>14,9</b>	<b>17,4</b>	<b>73,3</b>	<b>551,4</b>	<b>10,7</b>		
<b>Итого за 19 день:</b>			<b>52,5</b>	<b>61,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1751,5</b>	<b>82,8</b>		

бПрием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
<b>День 20</b>									
<i>завтрак:</i>	Омлет запеченный или паровой	150	13,4	15,9	3,9	241,5	0,2	2021/2/6	397
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,3	14,8	129,5	0,5	7.13/10	4
	Батон с маслом сл.	35/6	3,0	6,1	20,4	136,6	0	7.035/10	1
	Сыр	10	2,4	2,5	0	32,9	0,1	7.435/2	35
<b>Итого за прием:</b>			<b>22,2</b>	<b>28,7</b>	<b>35,3</b>	<b>508,9</b>	<b>0,8</b>		
<b>10:00</b>	Сок или фрукты в ассортименте	160	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,0</b>	<b>70,0</b>	<b>10,0</b>		
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и раст.маслом	50	0,6	2,1	2,8	30,1	1,2	7.23/1/1	229 +
	Суп Крестьянский с мясом со сметаной	200	5,3	4,8	13,1	123,0	6,4	7.274/3	206
	Печень по-строгавновски	70	9,3	6,9	3,8	127,1	6,4	7.9/8/4	319
	Макаронные изделия отварные	130	5,0	4,1	34,8	211,7	0	7.н151-1	189
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0	0	17,4	71,6	63,0	7.7/10/1	257
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,0	66,0	0	7.003	2

<b>Итого за прием:</b>			<b>27,7</b>	<b>28,1</b>	<b>96,6</b>	<b>790,9</b>	<b>77,0</b>		
<i>полдник:</i>	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	8,4	36,3	0,7	7.11/10/1	212
	Кондитерские изделия	40	3,1	1,6	23,0	139,6	-	-	-
	Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
<b>Итого за прием:</b>			<b>14,3</b>	<b>8,7</b>	<b>58,9</b>	<b>392,0</b>	<b>1,3</b>		
<b>Итого за 20 день де</b>			<b>60,2</b>	<b>61,7</b>	<b>207,9</b>	<b>1786,7</b>	<b>89,1</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510517

Владелец Антропова Наталья Григорьевна

Действителен с 07.08.2023 по 06.08.2024