

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П№
			Б	Ж	У				
День 12									
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,8	7,6	35,6	229,1	0,4	7.11/4/1	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,4	13,4	100,1	0,5	7.13/10/1	186
	Батон с маслом сл.	35/6	3,0	6,1	20,7	138,1	0	7.035/10	1
Итого за прием:			14,1	17,1	66,7	467,3	0,9		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10,0		
обед:	Зеленый горошек	45	0,7	0	1,4	10,2	0	7.017/2	20
	Свекольник с мясом сметаной	200	5,1	6,4	12,4	135,2	6,8	7.н102	188
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	9,7	10,0	3,6	163,2	0	7.14/8/1	362
	Рагу из овощей	150	1,7	3,4	12,2	91,7	10,6	7.18/3	234
	Компот из кураги	180	0,5	0	18,5	76,5	50,0	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
Итого за прием:			21,5	20,5	73,7	590,0	67,4		
полдник:	Запеканка из творога	150	19,7	25,8	23,1	455,5	0,4	7.039	161
	Молоко сгущеное	20	1,3	1,5	10,0	57,4	0,1	7.351	48
	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
Итого за прием:			22,8	27,5	52,2	598,4	0,5		
Итого за 12 день			59,2	65,2	208,2	1770,0	78,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
День 13									
завтрак:	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
Итого за прием:			14,2	18,4	57,9	478,0	1,0		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10,0	7.031-7	
обед:	Салат из помидоров и огурцов с раст.маслом	50	0,6	2,1	2,8	30,1	11,2	7.130/1	236
	Суп из овощей с мясом кури 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	145,8	0,4	7.45/3/2	237
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	17,3	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
Итого за прием:			19,8	13,7	78,8	535,1	70,2		
полдник:	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
Итого за прием:			10,0	8,0	57,2	358,6	14,5		
Итого за 13 день:			44,7	40,4	210,1	1450,9	95,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
День 14									
завтрак:	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
Итого за прием:			14,2	18,0	65,1	457,4	0,7		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10,0		
	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 кури	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
Итого за прием:			23,3	20,7	83,1	636,4	89,7		
полдник:	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
	Кисломолочная продукция	160	9,0	5,7	15,3	156,2	0	-	-
	Хлеб пшеничный(Валетек 8)	20	1,5	0,2	10,0	44,7	0	7.050	3
Итого за прием:			18,2	20,3	61,1	535,2	1,5		
Итого за 14 день			56,3	59,3	219,7	1699,2	101,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П,№
			Б	Ж	У				
День 15									
завтрак:	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
Итого за прием:			23,6	29,4	39,4	549,8	0,8		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10,0		
обед:	Салат из отварной свеклы с морской капустой и раст.маслом	50	0,6	3,7	4,5	56,4	1,1	7.22/1/1	245
	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
Итого за прием:			22,7	21,4	85,4	654,2	78,8		
полдник:	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	-	-
Итого за прием:			13,0	10,3	50,9	392,8	2,6		
Итого за 15 день:			60,1	61,3	191,9	1672,4	92,2		

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
День 16									
завтрак:	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
Итого за прием:									
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10,0		
обед:	Салат из свеж.огурцов с раст.маслом	50	0,4	4,2	1,7	44,8	1,1	7.14/1/1	265
	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
Итого за прием:									
			20,9	20,5	83,4	623,0	66,6		
полдник:	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
Итого за прием:									
			12,6	17,6	61,5	478,1	3,1		
Итого за 16 день:									
			49,6	57,5	230,8	1709,3	80,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П, №
			Б	Ж	У				
День 17									
завтрак:	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
Итого за прием:			11,1	14,6	57,3	428,4	0,9		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10,0		
	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
Итого за прием:			30,8	22,5	89,6	709,3	124,9		
полдник:	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
Итого за прием:			23,0	31,8	44,0	612,6	0,8		
Итого за 17 день:			65,7	69,0	207,1	1730,7	136,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
День 18									
завтрак:	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
Итого за прием:			13,1	18,4	57,7	457,5	10,0		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10,0		
обед:	Салат из белокачанной капусты, моркови и с раст.маслом	50	0,9	3,4	3,6	44,8	22,0	7.5/1/1	313
	Суп-лапша с мясом курицы 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
Итого за прием:			23,0	20,4	87,0	651,9	87,0		
полдник:	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
Итого за прием:			6,8	5,0	70,3	352,9	5,7		
Итого за 18 день:			43,7	48,9	231,3	1538,9	112,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
День 19									
завтрак:	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
Итого за прием:			10,1	15,1	56,1	476,5	0,9		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10,0		
	Икра кабачковая	40	0,6	2,9	3,0	39,9	2,4	7.275/5	187
	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
Итого за прием:			27,1	27,7	92,3	745,5	61,2		
полдник:	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
Итого за прием:			14,9	17,4	73,3	551,4	10,7		
Итого за 19 день:			52,3	60,5	229,0	1741,5	82,8		

бПрием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	П.№
			Б	Ж	У				
День 20									
завтрак:	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
Итого за прием:			22,2	28,7	35,3	508,9	0,8		
10:00	Сок или фрукты в ассортименте	160	0,8	0,2	16,0	70,0	10,0		
	Салат из помидоров и огурцов с раст.маслом	50	0,6	2,1	2,8	30,1	11,2	7.130/1	236
	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
	Картофель отварной	150	0,8	2,6	24,7	144,0	6,0	7.1/3	320
	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
Итого за прием:			25,4	25,0	84,6	700,9	93,0		
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	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
Итого за прием:			14,3	8,7	58,9	392,0	1,3		
Итого за 20 день де			62,7	61,5	192,9	1686,7	105,1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510517

Владелец Антропова Наталья Григорьевна

Действителен с 07.08.2023 по 06.08.2024