

Первый день первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 130 гр 7.038/6	208,07343	0,01165	0,01432	0,00282	0,13
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	110,19714	0,00169	0,00724	0,01149	0,033
Кофейный напиток с молоком 150 гр 7.13/10/2	78,48343	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
Итого:	396,75400	0,01544	0,02367	0,02491	0,313
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	43,56000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Итого:	43,56000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Обед					
Огурец свежий порционный 20 гр 7.014-2	1,70000	0,00010	0,00001	0,00046	0,02
Борщ со сметаной 150гр 7.2/2/3	74,45829	0,00129	0,00341	0,00905	0,15
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 7.104	132,61457	0,00855	0,00799	0,00369	0,06
Картофельное пюре 130 гр. 7.н64-с-2	95,40943	0,00200	0,00252	0,01476	0,1
Напиток из клюквы. 7.15/15/1	62,05000	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	478,28229	0,01592	0,01451	0,06765	0,565
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 110 гр 7.4	152,48943	0,00481	0,00392	0,02185	0,11
Чай с сахаром . 7.032/1	39,84914	0,00000	0,00000	0,00954	0,15
Пряник 20 гр 7.209-2	30,00000	0,00041	0,00024	0,00666	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	280,08857	0,00712	0,00438	0,05057	0,305
Всего:	1198,63246	38,86571	42,94800	154,55914	1,293

Второй день первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром•1 4.4/13	68,58057	0,00227	0,00422	0,00418	0,03
Суп молочный с лапшой 0,15 7.21/2/3	79,87229	0,00247	0,00287	0,00939	0,15
Чай с молоком 150 гр 7.12/10/2	39,78400	0,00099	0,00106	0,00582	0,15
Итого:	188,23686	0,00572	0,00814	0,01939	0,33
Завтрак второй					
Компот из яблок 150г 7.197/2	29,50629	0,00009	0,00009	0,00705	0,15
Итого:	29,50629	0,00009	0,00009	0,00705	0,15
Обед					
Помидор порционный 35 гр 7.098/4	9,50229	0,00045	0,00008	0,00207	0,035
Суп-пюре гороховый 150 гр 7.29/2/3	113,68086	0,00619	0,00166	0,01721	0,15
Плов из мяса свинины 180 гр. 7.4/8/2	320,88000	0,01341	0,01545	0,02686	0,18
Компот из кураги 7.110	41,09286	0,00044	0,00000	0,01020	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Гренки 10 гр	27,72000	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Итого:	624,92600	0,02524	0,01787	0,08687	0,58
Полдник					
Снежок 120 г 7.340	99,60000	0,00312	0,00384	0,01308	0,12
Суфле творожное 120 гр. 7.19/5/2	361,61114	0,01447	0,02226	0,01635	0,12
Сгущеное молоко 10 гр 7.262	33,82857	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	552,78971	0,02025	0,02722	0,04787	0,275
Всего:	1395,05746	51,30143	53,31429	161,18000	1,335

Третий день первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 7.11/4/4	181,55270	0,00518	0,00640	0,02116	0,15
Повидло. 7.185/1	38,37838	0,00006	0,00000	0,01014	0,015
Батон 25 гр 2021/189/8	50,81081	0,00166	0,00065	0,01152	0,025
Какао с молоком 150 гр 7.14/10/2	109,33216	0,00283	0,00269	0,01652	0,15
Итого:	380,07405	0,00973	0,00974	0,05935	0,34
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	43,56486	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Итого:	43,56486	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Обед					
Салат из морской капусты 7.416	1,28649	0,00007	0,00001	0,00035	0,04
Рассольник со сметаной•1 4.9/2	58,90730	0,00110	0,00213	0,00794	0,15
Рыба, тушеная с овощами 100 гр. 7.4//7/1	104,33378	0,00590	0,00630	0,00392	0,1
Пюре картофельное 130 гр 7.н64-с-2	93,49838	0,00223	0,00237	0,01471	0,13
Напиток из шиповника. 7.15/10/4	56,21000	0,00032	0,00000	0,01363	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	426,28595	0,01350	0,01139	0,06563	0,595
Полдник					
Салат из свеклы с черносливом 7.239	45,76649	0,00072	0,00136	0,00809	0,045
Чай 150 гр, 7.10/10/2	28,47622	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Булочка с корицей 50г 7.118р/3	166,84081	0,00395	0,00362	0,02623	0,05
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	298,83351	0,00657	0,00520	0,05366	0,27
Всего:	1148,37559	30,18784	26,71757	190,05243	1,315

Четвертый день первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом . 7.н123с2	136,60000	0,00408	0,00547	0,01753	0,15
Батон с маслом 30/6 гр 7.035/3	68,38000	0,00080	0,00525	0,00538	0,036
Чай с лимоном 180г 2021/29/10	35,71875	0,00004	0,00000	0,00839	0,18
Итого:	240,69875	0,00493	0,01072	0,03130	0,366
Завтрак второй					
Компот из яблок и изюма 150г 7.2/10/2	44,69900	0,00007	0,00006	0,01070	0,15
Печенье 20 гр 7.308/6	43,51000	0,00099	0,00049	0,00730	0,02
Итого:	88,20900	0,00105	0,00056	0,01800	0,2
Обед					
Суп-пюре из птицы 4.24/2	139,08000	0,00793	0,00823	0,00483	0,15
Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом*1 4.	74,64000	0,00101	0,00368	0,00797	0,04
Бигус с мясом кури150г 7.н350/2	127,43200	0,01236	0,00513	0,00648	0,15
Компот из кураги 7.110	70,94000	0,00061	0,00000	0,01749	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Гренки 10 гр 7.34/2/3	27,72000	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Итого:	551,86200	0,02665	0,01773	0,06731	0,555
Полдник					
Сгущенное молоко 10 гр 7.262	33,76000	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Запеканка творожная 120 гр 7.н0392-3	316,50600	0,01521	0,01959	0,01145	0,12
Чай 150 гр. 7.10/10/2	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	436,44100	0,01787	0,02071	0,03670	0,305
Всего:	1319,72493	50,49575	49,71700	153,29650	1,426

Пятый день первая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	111,22743	0,00419	0,00558	0,00972	0,03
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150г 7.2/4/2	157,71000	0,00464	0,00471	0,02412	0,15
Кофейный напиток с молоком 150 гр 7.13/10/2	78,48343	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
Итого:	347,42086	0,01093	0,01240	0,04445	0,33
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	43,56000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Итого:	43,56000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр. 7.20/1/2	28,08257	0,00055	0,00116	0,00422	0,04
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной 7.043с	45,88114	0,00096	0,00229	0,00495	0,15
Запеканка картофельная с отварным мясом 7.041	275,79029	0,01359	0,01402	0,01823	0,18
Компот из сухофруктов 150 гр, 7.6/10/2,	43,44371	0,00037	0,00002	0,00981	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	505,24771	0,01936	0,01807	0,06228	0,575
Полдник					
Пюре из гороха со сливочным маслом 7.362	149,12000	0,00773	0,00361	0,01943	0,1
Чай 150 гр, 7.10/10/2	28,47914	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Вафли 15 гр 7.221/2	22,50000	0,00021	0,00018	0,00520	0,015
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	257,84914	0,00983	0,00401	0,04397	0,29
Всего:	1154,85817	40,51086	34,87114	162,12371	1,305

Шестой день вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет натуральный 130 гр 7.038/6	208,52200	0,01168	0,01435	0,00282	0,13
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	118,59000	0,00197	0,00735	0,01339	0,033
Кофейный напиток с молоком 180 г 7.067/1	105,42000	0,00252	0,00253	0,01545	0,18
Итого:	432,53200	0,01617	0,02423	0,03166	0,343
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	43,56000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Итого:	43,56000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Обед					
Помидор порционный 35 гр 7.098/4	9,49900	0,00045	0,00008	0,00207	0,035
Свекольник вегетарианский со сметаной 7.258	78,67425	0,00136	0,00333	0,01034	0,15
Соус молочный с овощами 30 гр, 7.4/11,1	30,84400	0,00058	0,00185	0,00227	0,03
Суфле из печени 60 гр 7.35/8/2	117,58500	0,01373	0,00504	0,00182	0,06
Макаронные изделия отварные 7.н151-2	185,69600	0,00471	0,00279	0,03274	0,12
Напиток из клюквы. 7.15/15/1	62,05000	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	596,39825	0,02480	0,01368	0,08892	0,633
Полдник					
Сельдь 20 гр 7.н125/9	29,47125	0,00346	0,00173	0,00000	0,02
Картофель отварной 110г 202/1/3	109,01000	0,00209	0,00239	0,01823	0,11
Чай 150 гр, 7.10/10/2	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Вафли 20 гр 2021/015	70,00000	0,00064	0,00056	0,01618	0,02
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	294,65625	0,00809	0,00490	0,05375	0,325
Всего:	1367,15030	49,44275	43,19125	185,75150	1,411

Седьмой день вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1 4.4/13	95,36700	0,00309	0,00452	0,00972	0,03
Каша пшеничная молочная с маслом 7.127	138,37000	0,00426	0,00470	0,01738	0,15
Чай 150 гр, 7.10/10/2	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Итого:	262,16200	0,00736	0,00922	0,03392	0,33
Завтрак второй					
Компот из яблок и изюма 150 гр 7.2/10/2	53,81250	0,00007	0,00001	0,01301	0,15
Итого:	53,81250	0,00007	0,00001	0,01301	0,15
Обед					
Огурец свежий порционный 20 гр 7.014-2	2,85600	0,00016	0,00002	0,00078	0,02
Уха рыбацкая*1 4.30/2	103,92225	0,00776	0,00349	0,00850	0,15
Жаркое по - домашнему 180г 7.н070/1	242,34575	0,01745	0,01768	0,01511	0,18
Компот из кураги 7.110	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	523,92400	0,02969	0,02178	0,06484	0,555
Полдник					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 40гр. 7.29/1/2	55,91300	0,00057	0,00358	0,00439	0,04
Чай 180 гр, 7.10/10/1	34,11000	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Лакомка. Песочное печенье с творогом 7.34	360,23000	0,00841	0,01419	0,04173	0,068
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	508,00300	0,01088	0,01800	0,06682	0,313
Всего:	1424,96900	47,99700	49,01375	178,58100	1,348

Восьмой день вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой . 7.21/2/4	133,25000	0,00382	0,00511	0,01520	0,15
Повидло. 7.185/1	38,37500	0,00006	0,00000	0,01014	0,015
Батон 25 гр 2021/189/8	58,75000	0,00193	0,00075	0,01333	0,025
Кофейный напиток с молоком 150 гр 7.13/10/2	78,37500	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
Итого:	308,75000	0,00791	0,00797	0,04927	0,34
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	43,56000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Итого:	43,56000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Обед					
Икра кабачковая 7.275	24,36950	0,00040	0,00180	0,00188	0,02
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,150 7.31/2/3	75,32000	0,00136	0,00344	0,00879	0,15
Биточки рыбные 7.355	76,63600	0,00587	0,00280	0,00543	0,06
Рис припущенный с овощами . 7.179/1	172,84100	0,00318	0,00576	0,02536	0,12
Напиток из шиповника 7.063	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	526,58650	0,01498	0,01438	0,08234	0,558
Полдник					
Салат из свеклы с черносливом 7.239	45,64500	0,00072	0,00136	0,00809	0,045
Чай 150 гр, 7.10/10/2	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Сдоба обыкновенная 60 гр 7.8/12	210,71500	0,00555	0,00401	0,03378	0,06
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	342,53500	0,00817	0,00560	0,06121	0,28
Всего:	1221,33363	31,43825	28,33550	204,23925	1,288

Девятый день вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом . 7.н123с2	136,60000	0,00408	0,00547	0,01753	0,15
Батон с маслом 25/8 гр 7.н035/2	118,59000	0,00197	0,00735	0,01339	0,033
Чай с лимоном 7.022/2	46,80000	0,00003	0,00000	0,01108	0,15
Итого:	301,99000	0,00608	0,01282	0,04199	0,333
Завтрак второй					
Компот из яблок и изюма 180 гр 7.2/10/1	64,57500	0,00009	0,00001	0,01560	0,18
Итого:	64,57500	0,00009	0,00001	0,01560	0,18
Обед					
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 40гр. 7.28/1/2	48,01950	0,00063	0,00243	0,00519	0,04
Суп-лапша с мясом кури 7.47с	82,99200	0,00349	0,00335	0,00828	0,15
Биточки (котлеты) из мяса кури 7.5/9/4	144,06500	0,00952	0,00920	0,00221	0,06
Капуста цветная отварная с маслом 7.50м	65,73300	0,00306	0,00296	0,00638	0,12
Компот из кураги 7.110	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	515,60950	0,02102	0,01852	0,06251	0,575
Полдник					
Йогурт питьевой 120 г 7.338	102,00000	0,00600	0,00384	0,01020	0,12
Запеканка из творога с морковью 120 гр 7.13/5/2	344,30600	0,01397	0,02452	0,01748	0,12
Сгущеное молоко 10 гр 7.262	33,76000	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	537,81600	0,02263	0,02948	0,04612	0,275
Всего:	1422,45235	49,81925	60,83150	166,22400	1,363

Десятый день вторая неделя

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром•1 4.4/13	95,36700	0,00309	0,00452	0,00972	0,03
Каша рисовая молочная со сливочным маслом. 7.н162-1	140,77250	0,00398	0,00552	0,01700	0,15
Чай с молоком 180 гр 2021/30/1	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Итого:	323,34950	0,00944	0,01258	0,03875	0,36
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр. 7.344	43,56000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Итого:	43,56000	0,00039	0,00039	0,01142	0,11
Обед					
Салат из свеклы с соленым огурцом 7.133	23,99400	0,00053	0,00092	0,00374	0,04
Суп-пюре из разных овощей 150 гр 7.27/2/3	68,80500	0,00181	0,00293	0,00773	0,15
Гуляш из мяса свинины 80 гр. 7.11/8/1-1	231,20000	0,01526	0,01478	0,00372	0,08
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 7.44/3/4	177,26275	0,00458	0,00555	0,02841	0,12
Компот из сухофруктов 150 гр, 7.6/10/2,	46,44500	0,00037	0,00002	0,01054	0,15
Хлеб ржаной 30 гр. 7.002/1	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Гренки 10 гр 7.34/2/3	27,72000	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Итого:	687,47675	0,02729	0,02487	0,08468	0,605
Полдник					
Картофель отварной 110 гр 7.63с-1/4	107,20600	0,00210	0,00217	0,01832	0,11
Чай 150 гр, 7.10/10/2	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Печенье 30 гр 7.308	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный 25 гр 7.051	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	330,78100	0,00712	0,00395	0,06069	0,315
Всего:	1388,28800	44,23725	41,78875	195,53975	1,39

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807258

Владелец Федотова Юлия Геннадьевна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026