

Утверждаю
Директор _____
Е.Н. Воложанина
1 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, м		
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg	P
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	завтрак												
2	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8
3	Гуляш из говядины	90	13,88	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7
4	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8
7	Итого		20,92	19,13	73,59	551,55	0,18	8,33	14	2,22	95,4	297,9	60,45

2 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минералы, мг	
			Белки	Жиры	Угле-воды,	ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg
1	завтрак											
2	Каша пшениная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,5	0,24	138,73	20,7
3	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	10,4
4	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	10,4
5	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93
6	Фрукты (мандарин)	100	0,08	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	10,4
7	Итого		17,76	15,81	87,55	572,01	0,37	40,03	77,12	0,53	504,85	47,9

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1	завтрак													
2	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
3	Куриное филе Пикантное запеченное с сыром	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,6	1,9	20,34	191,22	22,83	1,58
4	Картофель, тушенный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48
7	Итого		32,625	21,195	51,595	508,18	0,33	28,665	59,6	6,295	131,685	345,6	65,415	4,335

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	
1	завтрак													
1	Сырники с морковью с молочным соусом сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	
2	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	
3	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,7	12,17	86,25	0,02	0,65	10,8		129,6	97,2	15,12	
5	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	
6	Итого		33	29	79	717	0	19	138	4	581	566	84	

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества		
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg	P
1	завтрак												
1	Омлет с зеленым горошком	200	11,2	7,4	11,4	282,2	0,2	10,2	303,55	3,49	115,63	306,75	33,6
2	Булочка домашняя	100	6,8	13,9	54,1	268,8	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	
	Чай витаминный с шиповником и												
4	медом	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85
5	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8
6	Итого		21,29	29,74	99,58	779,66	0,43	61,03	401,15	5,05	209,75	417,06	48,0

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг			Минер. ве		
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	Ca	Mg	
1	завтрак											
2	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98	0,02	3,4	6	
3	Ёжики мясные (говядина)	60/50	11,98	12,58	9,2	197,91	0,05	2,2	1,64	14,59	139,08	
4	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,87	0,09		12	0,83	11,89	47,24
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5	0,01	7,35	9,56	
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8		68	54,93	
7	Итого		21,06	16,59	76,71	541,62	0,21	6,48	12	2,5	105,23	256,81

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. в	
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg
1	<i>завтрак</i>											
2	Каша пшенная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,1	0,17	104,64	150,43
3	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,8	9		114,67	81
5	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76		0,4	70	34
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93
7	Итого		17,67	12,97	80,63	511,27	0,37	78,15	62,6	0,65	507,31	416,36

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещ	
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg
1	<i>завтрак</i>											
2	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6
3	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,17
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24	0,6	15,93	201,68
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93
7	Итого		35,63	16,33	48,4	459,53	0,41	6,92	92,8	1,05	53,28	418,41

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност	Витамины, мг				Минер. веществ	

		ь, ккал												
				Белки	Жиры	Угле- воды,			В1	С	А	Е	Ca	Mg
1	завтрак													
	Запеканка творожная с соусом													
2	вишневым	180	18,6	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	4	
3	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6	
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		
5	Киви	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,4	19	16		
6	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5	
7	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4	
8	Итого		25,24	26,09	81,94	670,46	0,18	12,61	142,45	2,82	439,73	434,94	7	

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещ	
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg
1	завтрак											
2	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6
3	Тефтели рыбные (горбуша)	90	10,4	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17
4	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47
5	Чай витаминный с шиповником и медом	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93
7	Итого		17,03	13,48	67,36	463,08	0,39	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42

11 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.	Энерг.	Витамины, мг	Минер. веще
				ценност		
				ь, ккал		

1	2	Белки	Жиры	Угле- воды,	6	B1	C	A	E	Ca	Mg
1	1	3	4	5		7	8	9	10	11	12
1	завтрак										
2	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0,14	2,8	5,2
3	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,9	0,04	2,25	1,57	11,66	103,95
4	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	14	0,25	5,71	82,16
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5	0,01	7,35	9,56
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8		68	54,93
7	Итого		16,88	15,43	71,81	495,09	0,15	10,55	14	1,97	95,52

12 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. веществ		
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg	
1	завтрак												
2	Каша молочная "Дружба"	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,5	28,4	0,14	107,01	130,05	3
3	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	2
4	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6
5	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	
6	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	1
7	Итого		15,34	14,36	82,28	525,62	0,23	16,96	72,02	0,53	462,13	404,68	8

13 день

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
реп	блюда	порции	Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

1	завтрак													
2	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8	0,1
	Говядина тушеная с													
3	черносливом	48/50	10,01	11,25	7,63	173,6	0,04	2,58		1,77	20,46	113,08	25,42	1,88
4	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12	0,35	90,3	67,95	34,64	1,37
	Чай витаминный с													
5	шиповником и медом	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48
7	Итого		17,27	14,85	56,95	438,25	0,2	137,02	52,85	2,33	185,16	242,81	68,51	4,07

14 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества		
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg	P
1	завтрак												
1	Вареники ленивые отварные	150	23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,06	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16
2	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	0,01	0,12	30	0,09	26,4	18,3	2,7
3	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	
5	Фрукты (мандарин)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76		0,4	70	22	34
6	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,8	9		114,67	81	12,6
7	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8
8	Итого		36	35	60	704	0	78	220	1	637	562	90

15 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества		
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg	P

			Белки	Жиры	Угле- воды,		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р
1	завтрак												
2	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8
3	Печень по-строгановски	90	12,76	8,9	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,1
4	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03
5	Чай витаминный с шиповником и медом	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8
7	Итого		19,92	13,19	81,17	527,33	0,28	74,84	5564	2,93	103,9	370,51	50,58

16 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. веще	
			Белки	Жиры	Угле- воды,		В1	С	А	Е	Са	Мg
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	завтрак											
2	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2
3	Зраза рубленые (говядина)	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68
4	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,87	0,09		12	0,83	11,89	47,24
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93
7	Итого		22,21	21,29	83,43	616,49	0,27	18,98	40,75	4,74	131,5	271,61

17 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. веще	
			Белки	Жиры	Угле- воды,		В1	С	А	Е	Са	Мg

			Белки	Жиры	Угле- воды,		В1	С	А	Е	Ca	Mg	
1	<i>завтрак</i>												
2	Суп молочный с макаронными изделиям	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,6	14,4	0,25	124,78	104,55	1
3	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6
4	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	1
5	Булочка домашняя	100	6,8	13,9	54,1	267,8	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8
6	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	2
7	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	
8	Итого		21,77	25,43	122,25	710,05	0,42	17,09	74,77	1,91	500,62	430,71	8

18 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
			Белки	Жиры	Угле- воды,		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Р	Fe
1	<i>завтрак</i>													
2	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8	0,1
3	Плов из индейки	50/150	21,64	26,51	37,61	476,3	0,11	4,6	9,1	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08
4	Чай витаминный с шиповником и медом	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18
5	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48
6	Итого		24,99	27,72	71,94	641,27	0,18	56,38	49,95	3,44	99,92	331,18	58,4	2,84

19 день

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества			
			Белки	Жиры	Угле- воды,		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Р	

1	<i>завтрак</i>												
1	Запеканка рисовая с соусом клубника	150/50	10,1	7,18	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29
2	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75
3	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76		0,4	70	34	22
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,7	12,17	86,25	0,02	0,65	10,8		129,6	97,2	15,12
5	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8
6	Итого		21	15	110	666	0	79	70	2	484	443	89

20 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минер. вещества		
			Белки	Жиры	Угле- воды,		B1	C	A	E	Ca	Mg	P
1	<i>завтрак</i>												
2	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8
3	Биточек из минтая	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,2	3,25	68,75	194,85	46,44
4	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,11
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12
6	Батон йодированный (новый)	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8
7	Итого		19,25	13,75	68,88	478,82	0,3	30,69	34,5	3,45	192,64	362,81	92,27

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845758

Владелец Воложанина Елена Николаевна

Действителен с 25.11.2022 по 25.11.2023