

Наименование блюда		Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал
50. Понедельник						
Завтрак	2021/16/4. Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,32	4,68	28,86	190,32
	2021/11/7. Джем 20 г.	20	0,08		13,90	53,00
	2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31	0,90	15,99	70,50
	2021/27/10. Чай без сахара 200г	200				
Второй завтрак						
2021/33/2. Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/42/1. Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	60	1,78	0,72	3,90	6,69	75,25
2021/22/2. Суп-лапша на курином бульоне 1 200г	200	7,65	0,02	8,63	12,45	172,09
2021/1/9. Мясо кур отварное (порц. без кости) 70 гр	70	11,82		11,17	0,58	166,91
2021/11/3. Капуста тушеная 150г.	150	3,49		2,83	17,37	103,37
2021/10/2. Кисель из сухофруктов 200 гр	200	0,99		0,01	26,88	111,10
7. №03-1 Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/10/3. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
Уплотненный полдник						
2020/89. Фрукты 100г	100	0,38		0,35	10,74	45,00
2021/6-1/6. Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	150	4,56	1,80	5,79	38,63	234,41
2021/27/10. Чай без сахара 200г	200					
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/5/1. Зефир 30гр	30	0,24			23,55	91,20
Итого:						
		6,83	1,80	6,44	83,37	415,86
		42,86	2,54	39,13	239,62	1509,80

маш бы сахара

Наименование блюда		Объём порции, г	Всего	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
51.Вторник							
Завтрак							
2021/11/6. Яйцо отварное - 40 гр.	40	4,79	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/8/4/2. Каша геркулесовая	200	4,01			6,44	26,32	174,23
безмолочная с раст. маслом и отрубями 200г							
2021/2/7/1- Чай (вариант 2) 200г.	200					4,54	18,95
2021/7.104. Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04			0,36	20,04	92,40
Обед							
2021/2/1-1. Салат из свежих овощей и томатов с растительным маслом 60 гр	60	0,54			3,69	2,48	42,80
2021/2/2/ Борщ (безмолочное меню) 200г	200	1,41			3,65	8,91	75,04
2021/1/1-7. Рыба отварная 80 г	80	19,27	19,27		6,01		143,47
2021/3/2/3. Рагу из овощей 150 г	150	2,41			3,57	16,61	109,86
2021/3/7/13. Напиток из шиповника 200 гр	200	0,48				17,27	71,05
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65			0,30	10,45	45,25
Уплотненный полдник							
2021/9/8/1. Печень (безмолочное меню) 70 гр	70	17,11	17,11	17,11	11,44		189,42
2021/4/4. Картофельное пюре (без молока) 130г	130	1,86			2,77	16,31	103,92
2021/03/3. Сок яблочный 200г	200	1,00			0,20	20,20	92,00
2021/015. Вафли 20 гр	20	0,64			0,56	16,18	70,00
7.н003-1	20	1,32			0,24	8,36	36,20
Хлеб ржаной 20 гр							
2021/1/03. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52			0,18	10,02	46,20
Итого:							
		23,45	17,11	41,17	43,46	177,96	1373,59
		537,74					

Наименование блюда		Объём порции, г	Всего	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал
52.Среда							
Завтрак							
2021/2/4/1. Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	150	4,06	5,53	28,71	178,11		
2021/4. Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80	37,90
2021/18/10. Напиток из цикория 200 г	200				9,08		
Второй завтрак							
2021/33/2. Сок 150 гр	150	0,75	0,15	15,15	69,00		
Обед							
2021/32/5. Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60 гр	60	0,84	3,21	6,37	57,29		
2021/13/2. Суп картофельный вегетарианский со сметаной 200 гр	200	1,31	0,11	3,00	10,14	77,14	
2021/48/9. Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	200	13,43	0,02	11,17	12,62	217,15	
2021/3-10. Компот из яблок 200 гр	200	0,34	0,32	18,74	78,40		
2021/103/2. Хлеб ржаной 30г.	30	1,98	0,36	12,54	54,30		
Уплотненный полдник							
2021/28/4. Икра из кабачков 60 г	60	1,20	5,40	5,64	73,20		
2021/1/78. Рыба отварная 75 г.	75	18,06	5,64		134,51		
2021/43/4. Каша рисовая рассыпчатая 150г.	150	3,72	0,02	3,92	30,18	176,63	
2021/27/1- Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95	
7.Н003-1 Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32	0,24	8,36	36,20		
2021/103. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52	0,18	10,02	46,20		
Итого:							
		25,82	18,08	15,38	58,74	485,68	
		48,58	18,26	47,37	172,17	1329,77	

Наименование блюда		Объём порции, г	Всего	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
53. Четверг							
Завтрак							
2021/11/6. Яйцо отварное - 40 гр.	40	4,79	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/46/4. Макароны из durum пшеницы	180	6,00	0,02	3,86	41,74		239,90
2021/27/1. Чай (вариант 2) 200г.	200			4,54			18,95
2021/052-1. Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54		80,85
Обед							
2021/32/2. Салат из моркови с растительным маслом 60г.	60	0,67		3,21	6,30		57,95
2021/6/2. Ци из свежей капусты безмолочное меню 200г.	200	1,38		1,88	7,40		51,56
2021/12/8. Гуляш из мяса говядины 80г.	80	11,95	0,02	9,93	3,72		167,76
2021/1/3. Картофель отварной 150гр	150	2,85	0,02	3,25	24,86		148,65
2021/6/13. Компот из сухофруктов 200 гр	200	0,98		0,05	17,82		80,90
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45		45,25
2021/052-1. Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66		0,32	17,54		80,85
Уплотненный полдник							
2021/11/1. Бананы 150 гр	150	2,25		0,15	32,70		133,50
2021/53/1. Сельдь с маслом растительным 60г	60	8,16		16,07			177,48
2021/64/3. Запеканка капустная 150г	150	5,16	0,14	7,80	25,35		196,52
2021/29/1. Чай с лимоном 200г.	200	0,04			9,29		39,48
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45		45,25
Итого:							
		17,26	0,14	24,32	77,79		592,23
		52,85	4,99	51,49	229,97		1627,66

Наименование блюда		Объём порции, г	Всего	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
54. Пятица							
Завтрак							
2021/19/4. Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	200	2,18	5,05	20,05	138,80		
2021/11/7. Джем 20 г. <i>7,185</i>	20	0,08		13,90	53,00		
2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31	0,90	15,99	70,50		
2021/27/10. Чай без сахара 200г	200						
Второй завтрак							
2021/33/2. Сок 150 гр	150	0,75	0,15	15,15	69,00		
Обед							
2021/38/3. Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	200	1,70	3,70	11,59	90,04		
2021/19/1. Салат из свежих огурцов с растительным маслом 60г.	60	0,45	3,66	2,14	40,26		
2021/9/7. Запеканка из рыбы с морковью 80г.	80	11,55	10,74	4,37	5,63	115,02	
2021/11/3. Капуста тушеная 150г.	150	3,49	2,83	17,37	103,37		
2021/10/12. Компот из кураги и изюма 200г.	200	0,69		21,59	87,22		
2021/015. Вафли 20 гр	20	0,64	0,56	16,18	70,00		
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,30	10,45	45,25		
2021/052-1. Хлеб пшеничный 35 г	35	2,66	0,32	17,54	80,85		
Уплотненный полдник							
2021/8/3. Картофель, запеченный с яйцом 200г	200	9,94	4,85	13,64	44,38	364,86	
2021/27/1-Чай (вариант 2) 200г.	200			4,54	18,95		
7.Н003-1	20	1,32	0,24	8,36	36,20		
Хлеб ржаной 20 гр							
2021/103. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52	0,18	10,02	46,20		
Итого:							
		12,78	4,85	14,06	67,30	234,88	1429,52
		40,93	15,59	35,90			

Наименование блюда		Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
55. Понедельник						
Завтрак	2021/8/4/2. Каша геркулесовая безмолочная с раст. маслом и отрубями 200г	200	4,01	6,44	26,32	174,23
	2021/4. Масло сливочное 10г	10	0,05	8,25	0,08	74,80
	2021/18/10. Напиток из цикория 200 г	200			9,08	37,90
	2021/7. 104. Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Второй завтрак						
2021/3/3/2. Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/4/4/2. Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным 60г	60	1,11	3,35	9,31		78,52
2021/22/2/. Суп-лапша на курином бульоне 1 200г	200	7,65	0,02	8,63	12,45	172,09
2021/5/9. Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	70	10,25	0,46	10,21	7,02	178,04
2021/23/3/. Свекла, тушеная с яблоками 150г	150	1,95	0,10	9,49	19,64	176,11
2021/3/7/12. Кисель из шиповника 200г	200	0,49		0,01	21,63	90,85
2021/103/2. Хлеб ржаной 30г.	30	1,98	0,36	12,54		54,30
2021/103. Хлеб пшеничный 20г	20	1,52	0,18	10,02		46,20
Уплотненный полдник						
2021/1/8/. Мясо говядины отварное 75г	75	21,41	13,10	0,63		226,95
2021/16/3/. Морковь тушеная 75г	75	1,05	0,12	3,46	7,86	68,06
2021/2/. Масло подсолнечное 5г	5		5,00			44,95
2021/1/3/. Картофель отварной 75г	75	1,43	0,01	1,63	12,43	74,37
2021/27/10. Чай без сахара 200г	200					
7. Н003-1. Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32	0,24	8,36		36,20
2021/5/1. Зефир 30гр	30					
2021/103. Хлеб пшеничный 20г	20	1,5				
Итого:						
		26,9	59,7			

Наименование блюда		Объём порции, г	Всего	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
56. Вторник							
Завтрак							
2021/2/6-1. Омлет безмолочный	150	11,88	11,88	11,88	13,83	0,71	194,70
запеченный или паровой 150г							
2021/01/3. Масло сливочное 5гр	5	0,03	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40
2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31			0,90	15,99	70,50
2021/2/7/1-Чай (вариант 2) 200г.	200					4,54	18,95
Второй завтрак							
2021/10/11. Фрукты 150г	150	0,56	0,56		0,53	16,11	67,50
Обед							
2021/2/1-1. Салат из свежих овощей и томатов с растительным маслом 60 гр	60	0,54			3,69	2,48	42,80
2021/2/1/3. Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 200 гр	200	5,00	0,28	11,07		14,41	192,96
2021/9/7. Запеканка из рыбы с морковью 80г.	80	11,55	10,74	4,37		5,63	115,02
2021/5/3. Картофельное пюре с морковью 150г	150	2,75	0,51	3,61		19,46	126,41
2021/12-11. Компот из чернослива и изюма 200 г	200	0,40				21,32	87,30
7.м03-1	20	1,32		0,24		8,36	36,20
.Хлеб ржаной 20 гр							
2021/103/1. Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27		15,03	69,30
Уплотненный полдник							
2021/3/4. Рагу из овощей с крупой 150 гр	150	2,96	0,22	4,48		19,84	136,28
2021/2/7/1-Чай (вариант 2) 200г.	200					4,54	18,95
2021/03/3. Сок яблочный 200г	200	1,00		0,20		20,20	92,00
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30		10,45	45,25
2021/12/1.. Булочка Ягодка 75г	75	6,45	0,36	8,36		44,82	305,70
Итого:							
		12,06	0,58	13,34		99,85	598,18
		50,68	24,02	55,98		223,93	1657,22

Наименование блюда		Объём порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал
57. Среда						
Завтрак						
2021/1/7. Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/2/1/1. Масло подсолнечное 10 г	10			9,99		89,90
2021/4/6/3. Макароны из durum пшеницы 180 г	180	6,00	0,02	3,86	41,74	239,90
2021/1/3/1. Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
Второй завтрак						
2021/3/3/2. Сок 150 г	150	0,75		0,15	15,15	69,00
Обед						
2021/1/16-2. Суп картофельный с бобовыми 200г	200	4,25		3,99	17,61	130,32
2021/3/8. Мясо говядины, тушеное с овощами 230г	230	19,30		16,62	25,53	357,09
2021/1/1/11. Компот из яблок и кураги 200г	200	0,39		0,14	16,38	67,60
7. №03-1. Хлеб ржаной 20 г	20	1,32		0,24	8,36	36,20
2021/1/3/1. Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
Употребленный подник						
2021/1/10/11. Фрукты 150г	150	0,56		0,53	16,11	67,50
2021/1/1/4. Каша пшенная безмолочная с маслом растит	200	4,32		5,56	27,84	199,31
2021/2/1. Масло подсолнечное 5г	5			5,00		44,95
2021/2/7/1-Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.002.Хлеб ржаной 25 г	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/015/ Вафли 40 г.	40	1,28		1,12	32,36	140,00
Итого:						
		7,81	0,00	12,51	91,30	515,96
		44,94	0,02	48,10	262,31	1705,97

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		В т.ч. животного происхождения	Всего			
Завтрак						
2021/1/-6. Яйцо отварное 40 гр	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/15/4. Каша ячневая	200	3,76		3,98	29,73	180,72
Безмолочная с маслом растит						
2021/3/7. Батон 40 гр	40	2,31		0,90	15,99	70,50
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
Второй завтрак						
2021/21/1.. Бананы 200 г	200	3,00		0,20	43,60	178,00
Обед						
2021/49/1.. Салат из отварного картофеля, морк., свек. с репч. луком, сол. о.г.р. 60г	60	0,85		3,26	6,69	63,00
2021/35/2.. Уха с крупной перловой	200	8,45	7,12	4,24	11,20	124,77
2021/58/8/. Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное)	200	22,44	0,63	19,85	15,86	353,56
2021/6/11. Компот из сухофруктов	200	0,98		0,05	17,82	80,90
7. Н003-1	20	1,32		0,24	8,36	36,20
. Хлеб ржаной 20 гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
2021/103/1. Хлеб пшеничный 30гр						
Уплотненный полдник						
2021/39/8/. Фрикадельки из мяса говядины припущенные 80г	80	12,25	0,55	9,11	6,37	172,26
2021/2/1. Масло подсолнечное 7 гр	7			6,99		62,93
2021/1/3.. Картофель отварной	150	2,85	0,02	3,25	24,86	148,65
2021/27/1-. Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7. Н003-1	20	1,32		0,24	8,36	36,20
. Хлеб ржаной 20 гр	20					
2021/103. Хлеб пшеничный 20г						
Итого:						
		17,5		0,18	10,02	46,20
		68,1				

Наименование блюда		Объём порции, г	Всего		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
			Белки, г	В т.ч. животного происхождения			
Завтрак							
59.Пятница							
2021/2/4/1. Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г.	150	4,06	5,53	28,71	178,11		
2021/4. Масло сливочное 10г	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,80	
2021/2/7/1- Чай (вариант 2) 200г.	200			4,54	18,95		
2021/7. 104. Хлеб пшеничный 40 г	40	3,04	0,36	20,04	92,40		
Второй завтрак							
2021/3/3/2. Сок 150 гр	150	0,75	0,15	15,15	69,00		
Обед							
2021/1/8/1/1. Салат из моркови с изюмом и растительным маслом 60г	60	0,80	3,64	13,39	81,17		
2021/2/2/2. Борщ (безмолочное меню) 200г	200	1,41	3,65	8,91	75,04		
2021/1/1/7/1. Рыба отварная 80 г.	80	19,27	6,01		143,47		
2021/3/9/9. Фрикадельки из мяса говядины припущенные 25гр	25	3,83	2,85	1,99	53,89		
2021/4/3/1. Картофельное пюре (без молока) 150г	150	2,54	3,78	22,24	141,71		
2021/3-10. Компот из яблок 200 гр	200	0,34	0,32	18,74	78,40		
7. 003-1 7.003 Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32	0,24	8,36	36,20		
Уплотненный полдник							
2021/2/8/4. Икра из кабачков 60 г	60	1,20	5,40	5,64	73,20		
2021/9/8-2. Печень (безмолочное меню) 70 г	70	17,11	17,11	11,44	189,42		
2021/2/2. Масло подсолнечное 5г	5		5,00		44,95		
2021/4/6/4. Макароны из durum пшеницы 150г	150	5,01	0,02	3,21	199,92		
2021/2/9/1. Чай с лимоном 200г.	200	0,04		9,29	39,48		
7.002. Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,30				
2021/015. Вафли 20 гр	20	0,64	0,56				
Итого:			25,65	17,12	63,0		

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798
Владелец Искандарова Елена Витальевна
Действителен с 20.06.2022 по 20.06.2023