

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
50.Понедельник						
Завтрак						
2021/16/4/.Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	200	4,32		4,68	28,86	190,32
2021/1/7...Джем 20 г. 7.185	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					
		6,71	0,00	5,58	58,75	313,82
Второй завтрак						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
		1,78	0,72	3,90	6,69	75,25
		1,65	0,02	8,63	12,45	172,09
		1,82		11,17	0,58	166,91
		1,49		2,83	17,37	103,37
2021/103.Хлеб пшеничный 200 гр	200	0,99		0,01	26,88	111,10
7.003-1 .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
		28,57	0,74	26,96	82,35	711,12
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
		6,83	1,80	6,44	83,37	415,86
Итого:		42,86	2,54	39,13	239,62	1509,80

масса гр.
2021/01/3

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
51.Вторник						
Завтрак						
2021/1/6.Яйцо отварное - 40 гр.	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/8/4/2.Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями 200г	200	4,01		6,44	26,32	174,23
2021/27/1-.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
		11,84	4,79	10,85	51,17	348,38
Обед						
2021/21/-1.Салат из свежих овощей и томатов с	60	0,54		3,69	2,48	42,80
		,41		3,65	8,91	75,04
		,27	19,27	6,01		143,47
		,41		3,57	16,61	109,86
		,48			17,27	71,05
		,65		0,30	10,45	45,25
		,76	19,27	17,22	55,72	487,47
Полдник						
2021/9/8/1.Печень (безмолочное меню) 70 гр	70	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
2021/033/3.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 .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
		23,45	17,11	15,39	71,07	537,74
Итого:		61,05	41,17	43,46	177,96	1373,59

чай без сахара

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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
2021/18/10.Напиток из цикория 200 г	200				9,08	37,90
		4,11	0,05	13,78	37,87	290,81
Второй завтрак						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
		0,84		3,21	6,37	57,29
			0,11	3,00	10,14	77,14
		0,43	0,02	11,17	12,62	217,15
		0,34		0,32	18,74	78,40
2021/103/2.Хлеб ржаной 30г.	30	1,98		0,36	12,54	54,30
		17,90	0,13	18,06	60,41	484,28
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	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
		25,82	18,08	15,38	58,74	485,68
Итого:		48,58	18,26	47,37	172,17	1329,77

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
53. Четверг						
Завтрак						
2021/1/+6. Яйцо отварное - 40 гр.	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/46/4. Макаaronные изделия отварные 180 г	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
		13,45	4,81	8,23	64,09	402,50
Обед						
2021/32/2.. Салат из моркови с растительным маслом 60г.	60	0,67		3,21	6,30	57,95
		1,38		1,88	7,40	51,56
		1,95	0,02	9,93	3,72	167,76
		2,85	0,02	3,25	24,86	148,65
		0,98		0,05	17,82	80,90
		0,65		0,30	10,45	45,25
		0,66		0,32	17,54	80,85
		12,14	0,04	18,94	88,09	632,92
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
		17,26	0,14	24,32	77,79	592,23
Итого:		52,85	4,99	51,49	229,97	1627,66

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
54.Пятница						
Завтрак						
2021/19/4/.Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	200	2,18		5,05	20,05	138,80
2021/1/7..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					
		4,57	0,00	5,95	49,94	262,30
Второй завтрак						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
				3,70	11,59	90,04
				3,66	2,14	40,26
			10,74	4,37	5,63	115,02
				2,83	17,37	103,37
					21,59	87,22
изюма 200г.	200	0,69				
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
		22,83	10,74	15,74	102,49	632,01
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
		12,78	4,85	14,06	67,30	466,21
Итого:		40,93	15,59	35,90	234,88	1429,52

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
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	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
		7,10	0,05	15,05	55,52	379,33
Второй завтрак						
2021/22/10.Сок 150 г	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
2021/11/10.Сок 150 г	150	1,11		3,35	9,31	78,52
2021/11/10.Сок 150 г	150	0,65	0,02	8,63	12,45	172,09
2021/11/10.Сок 150 г	150	0,25	0,46	10,21	7,02	178,04
2021/11/10.Сок 150 г	150	1,95	0,10	9,49	19,64	176,11
2021/37/12.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
		24,95	0,58	32,23	92,61	796,10
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 5гр	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	0,24			23,55	91,20
2021/103.Хлеб пшеничный 20г	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		26,97	0,13	23,61	62,85	587,93
Итого:		59,77	0,76	71,04	226,13	1832,36

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
		всего	в т.ч. животного происхождения				
56.Вторник							
Завтрак							
2021/2/6-1.Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	150	11,88	11,88	13,83	0,71	194,70	
2021/01/3.Масло сливочное 5гр	5	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	
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95	
		14,22	11,91	18,86	21,28	321,55	
Второй завтрак							
2021/10/11.Фрукты 150г	150	0,56		0,53	16,11	67,50	
		0,56	0,00	0,53	16,11	67,50	
			1,54	3,69	2,48	42,80	
			0,00	0,28	11,07	14,41	192,96
			0,55	10,74	4,37	5,63	115,02
			0,75	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.м003-1 .Хлеб ржаной 20 гр	20	1,32		0,24	8,36	36,20	
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30	
		23,84	11,53	23,25	86,69	669,98	
Уплотненный полдник							
2021/34/3.Рагу из овощей с крупой 150 гр	150	2,96	0,22	4,48	19,84	136,28	
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95	
2021/033/3.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	
		12,06	0,58	13,34	99,85	598,18	
Итого:		50,68	24,02	55,98	223,93	1657,22	

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
57.Среда						
Завтрак						
2021/1/7..Джем 20 г.	20	0,08			13,90	53,00
2021/2/1/.Масло подсолнечное 10 гр	10			9,99		89,90
2021/46/3..Макаронные изделия отварные 180 г	180	6,00	0,02	3,86	41,74	239,90
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		8,36	0,02	14,12	70,67	452,10
Второй завтрак						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
				0,06	2,28	8,40
				3,99	17,61	130,32
				16,62	25,53	357,09
				0,14	16,38	67,60
				0,24	8,36	36,20
2021/103/1.Хлеб пшеничный 30гр	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		28,02	0,00	21,32	85,19	668,91
Уплотненный полдник						
2021/10/11.Фрукты 150г	150	0,56		0,53	16,11	67,50
2021/11/4..Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	200	4,32		5,56	27,84	199,31
2021/2/.Масло подсолнечное 5гр	5			5,00		44,95
2021/27/1-.Чай (вариант 2) 200г.	200				4,54	18,95
7.002.Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65		0,30	10,45	45,25
2021/015/.Вафли 40 гр.	40	1,28		1,12	32,36	140,00
		7,81	0,00	12,51	91,30	515,96
Итого:		44,94	0,02	48,10	262,31	1705,97

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
58. Четверг						
Завтрак						
2021/1/-6. Яйцо отварное 40 гр	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80
2021/15/4.. Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	200	3,76		3,98	29,73	180,72
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
		10,86	4,79	8,93	50,53	332,97
Второй завтрак						
2021/21/1.. Бананы 200 г	200	3,00		0,20	43,60	178,00
		3,00	0,00	0,20	43,60	178,00
		0,85		3,26	6,69	63,00
		1,45	7,12	4,24	11,20	124,77
		1,44	0,63	19,85	15,86	353,56
2021/103/1. Хлеб пшеничный 30г	30	2,28		0,27	15,03	69,30
		36,32	7,75	27,91	74,96	727,73
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 150г	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 .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
		17,94	0,57	19,77	54,15	485,19
Итого:		68,12	13,11	56,81	223,24	1723,89

Наименование блюда	Объём порции, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
59.Пятница						
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
2021/27/1-.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
		7,15	0,05	14,14	53,37	364,26
Второй завтрак						
2021/33/2.Сок 150 гр	150	0,75		0,15	15,15	69,00
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00
				3,64	13,39	81,17
				3,65	8,91	75,04
			19,27	6,01		143,47
			0,17	2,85	1,99	53,89
(без мол)	150	2,54		3,78	22,24	141,71
2021/3-/1	200 гр	0,34		0,32	18,74	78,40
7.н003-1	20	1,32		0,24	8,36	36,20
.Хлеб ржаной 20 гр						
		29,51	19,44	20,49	73,63	609,89
Уплотненный полдник						
2021/28/4.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/.Масло подсолнечное 5гр	5			5,00		44,95
2021/46/4.Макаронные изделия отварные 150г	150	5,01	0,02	3,21	34,79	199,92
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		
2021/015.Вафли 20 гр	20	0,64		0,56		
		25,65	17,13	25,91		
Итого:		63,06	36,62	60,69		

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 60332450510203670830559428146817986133868575798
Владелец Искандарова Елена Витальевна
Действителен с 20.06.2022 по 20.06.2023

Документ подписан
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 60332450510203670830559428146817986133868575798
Владелец Искандарова Елена Витальевна
Действителен с 20.06.2022 по 20.06.2023

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
 Владелец Искандарова Елена Витальевна
 Действителен с 20.06.2022 по 20.06.2023
 Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798
 ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ