





День 2	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность в Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак:	Капша из овсяных хлопьев "Геркулес"	205	7,16	8,48	29,14	221,6	7,6	234	
	Молоочая жидкая								
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69	
	Кисель из яблок свежих	150	0,3	0,2	17,85	73,5	0,6	476	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>9,46</b>	<b>20,08</b>	<b>66,79</b>	<b>488,1</b>	<b>18,2</b>		
	обед:	Щи со сметаной	200	1,68	1,3	7,38	49,32	19,74	32
		Каша рассып. гречнев.	90	5,11	3,82	22,62	145,3	0	202
		Курица отварная	80	17,808	11,368	0	185	1,072	110
		Салат из свежих помидоров с луком	40	0,452	2,476	1,888	31,64	8,168	14
Хлеб пшенич		60	5,32	0,48	29,52	140,4	0	573	
	Компот из смеси сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495	
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>30,82</b>	<b>19,519</b>	<b>76,488</b>	<b>614,66</b>	<b>29,13</b>		
	Полдник	Рыба запеч.с картоф.по-русски	100	9,99	8,61	12,48	169,27	7,36	91
	Хлеб пшенич	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	573	
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136	
	Печенье	15	3,075	1,73	9,9	70,5	0	151	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>22,825</b>	<b>12,715</b>	<b>37,05</b>	<b>300,13</b>	<b>11,86</b>		
Итого за впол. день	<b>1385</b>	<b>63,105</b>	<b>52,314</b>	<b>180,328</b>	<b>1402,89</b>	<b>59,19</b>			







День 4	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность в Ккал	Витамин С	№ рецептуры
завтрак:	Дйшо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	267
	Каша перловая рассыпчат	100	2,86	3,12	20	119,52	0	207
	Салат витаминный с раст.маслом	30	0,342	2,15	2,36	30,27	5,7	7
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136
2-й завтрак:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,8	1,05	470
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>23,252</b>	<b>26,915</b>	<b>48,41</b>	<b>471,55</b>	<b>11,25</b>	
обед:	Борщ с картофелем на мясном бульоне	200	1,88	3,62	7,64	70,6	6,7	94
	Тефтели из говядины	80	12,496	10,8	4,872	168,984	0,96	107
	Каша пшенич.вязкая	100	4,2	3,3	18,9	122,7	6,2	223
	Зелен.горошек отварной с маслом	30	1,53	1,79	2,53	32,43	7,58	3
	Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	53,75	2,5	501
	<b>Итого за обед:</b>	<b>605</b>	<b>26,051</b>	<b>20,195</b>	<b>81,007</b>	<b>612,264</b>	<b>23,94</b>	
полдник	Ватрушка с творогом и фрукт.фаршем	80	8,384	8,72	26,488	229,84	0,04	140
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,17	395
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>11,504</b>	<b>11,38</b>	<b>40,668</b>	<b>323,18</b>	<b>1,21</b>	
Итого за четверг	<b>Итого за День</b>	<b>1390</b>	<b>60,807</b>	<b>58,49</b>	<b>170,085</b>	<b>1406,994</b>	<b>36,4</b>	



День5	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
Завтрак:	Пудинг творожный с манной круп. запеченный	120	15,31	10,67	16,58	230,1	0,47	83	
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69	
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>20,61</b>	<b>24,97</b>	<b>50,18</b>	<b>517,1</b>	<b>11,17</b>		
	обед:	Суп-лапша домашняя	200	4,28	1,12	11,86	74,6	4	110
		Плов из отварной пшпы	160	16	14,78	26,768	304	0,416	304
		Салат из свежих огурцов	30	0,21	1,8	0,54	19,2	0,99	14
		Хлеб пшенич	60	5,32	0,48	29,52	140,4	0	573
		Компот из смеси сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>26,26</b>	<b>18,255</b>	<b>83,768</b>	<b>601,2</b>	<b>5,556</b>		
полдник	Коллеты рыбные любительские	80	17,88	2,488	4,768	109,304	0,496	88	
	Картофель отварной запечен.с маслом	60	1,416	1,71	9,198	69,38	6,504	57	
	Хлеб пшенич	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	573	
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136	
	Сухари	15	1,27	1,62	10	59,7	0	579	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>30,326</b>	<b>8,193</b>	<b>38,636</b>	<b>298,744</b>	<b>11,5</b>		
Итого за пятый	<b>Итого за День</b>	<b>1370</b>	<b>77,196</b>	<b>51,418</b>	<b>172,584</b>	<b>1417,044</b>	<b>28,226</b>		



День	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 6	завтрак:							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	267
	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,3	0	316
	Салат из свеж.помидор и огурцов	30	0,29	1,48	1,12	22,26	5,03	15
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136
	2-й завтрак:							
	Раженка	150	4,35	3,75	6	75,8	1,05	470
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>22,77</b>	<b>25,995</b>	<b>51,62</b>	<b>477,32</b>	<b>10,58</b>	
	обед:							
Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	39	
Макаронные изд.отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	0	256	
Сосиски отварные	60	9,6	13,2	0,072	147	25,8	99	
Салат из свеж.помидоров и яблок	40	0,32	2,48	2,2	32,4	7,04	19	
Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573	
Сок	125	0,625	0,125	12,625	53,75	2,5	501	
<b>Итого за обед:</b>	<b>595</b>	<b>21,985</b>	<b>21,285</b>	<b>82,237</b>	<b>612,03</b>	<b>42,42</b>		
полдник								
Запеканка из творога	120	19,08	9,24	18	232,8	0	279	
Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>21,888</b>	<b>11,634</b>	<b>30,762</b>	<b>316,806</b>	<b>1,17</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>66,643</b>	<b>58,914</b>	<b>164,619</b>	<b>1406,156</b>	<b>54,17</b>		
Итого за шестой								



День 7	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	Сельдь с луком (рыба с/м запеч)	100	9,1	9,3	3,5	135	3	316
	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,9	12,6	14
	Салат из моркови	30	0,36	1,8	3,36	31,2	0,9	21
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	0	457
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,52</b>	<b>25,455</b>	<b>48,975</b>	<b>482,6</b>	<b>26,5</b>	
обед:	Суп харчо	200	6,36	7,52	9,76	132,2	0,52	109
	Котлеты,рублен.из птицы с соусом	70	8,47	6,79	6,86	122,5	0,28	374
	Каша перловая вязкая	80	2,64	2,56	13,04	85,84	0,24	216
	Икра кабачковая(варка)	60	0,546	2,82	3,552	41,76	3,312	53
	Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
	Компот из сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>23,786</b>	<b>20,325</b>	<b>82,732</b>	<b>609,1</b>	<b>4,502</b>	
полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274
	Какао с молоком	200	4,67	4	19,2	131,87	1,78	397
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>9,72</b>	<b>13,63</b>	<b>52,72</b>	<b>309,57</b>	<b>2,05</b>	
Итого за седьмой	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>47,026</b>	<b>59,41</b>	<b>184,427</b>	<b>1401,27</b>	<b>33,052</b>	



День	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 8								
Завтрак:	Омлет натур. с сыром	80	9,3	12,4	1,5	155	0,2	275
	Икра кабачковая (тушение)	90	0,82	4,23	5,33	62,64	4,968	53
	Бульброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Напит.кофейн.с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>485</b>	<b>14,64</b>	<b>30,28</b>	<b>38,87</b>	<b>489,84</b>	<b>15,798</b>	
обед:	Суп с макарон.издел.	200	2,32	3,32	9,76	78,2	3,04	129
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	15	328
	Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
	Компот из сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
	<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>26,89</b>	<b>18,255</b>	<b>85,08</b>	<b>612</b>	<b>18,19</b>	
полдник	Суп молочный с крупой	180	4,32	0,45	14,8	117	4,32	140
	Кисель из яблок	100	0,08	0,08	12,39	80,95	1,208	336
	Пряник	25	1,475	1,117	18,75	91,5	0	581
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>305</b>	<b>5,875</b>	<b>1,647</b>	<b>45,94</b>	<b>289,45</b>	<b>5,528</b>	
<b>Итого за восьмой</b>	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>47,405</b>	<b>50,182</b>	<b>169,89</b>	<b>1391,29</b>	<b>39,516</b>	



День 9	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептур
Завтрак:	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	267
	Каша гречневая вязкая	120	5,22	4,5	18,85	136,62	0,35	213
	Салат из моркови с яблоками с раст.маслом	60	0,57	4,302	6,264	65,466	3,354	16
	Бутерброд с маслом	35	1,6	1,1	10	146	0	69
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	0	457
2-й завтрак:	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>13,07</b>	<b>24,725</b>	<b>60,875</b>	<b>514,62</b>	<b>13,05</b>	<b>0</b>
Обед:	Борщ на мясном бульоне	200	1,04	3,5	4,8	54,8	5,72	93
	Мясо тушеное(говядина)	100	16	15	5	219	1,6	321
	Каша рассыпч.пшеница с овощами	80	1,83	1,64	18,09	94,48	0,217	211
	Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
	Компот из сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>24,64</b>	<b>20,775</b>	<b>77,41</b>	<b>595,08</b>	<b>7,687</b>	<b>0</b>
полдник	Сырники из творога, запеченные	120	18,96	6,36	21,48	218,4	0,24	286
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	470
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>24,18</b>	<b>10,86</b>	<b>28,68</b>	<b>309,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>61,89</b>	<b>56,36</b>	<b>166,965</b>	<b>1419</b>	<b>22,237</b>	



День 10	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
завтрак:	Каша манная вязкая	205	7,38	6,52	35,4	229,6	1,28	214
	Бутерброд с сыром и маслом	45	6,9	9	10	149	0,1	63
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	0	457
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
2-й завтрак:	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,83</b>	<b>15,995</b>	<b>62,175</b>	<b>454,1</b>	<b>11,38</b>	
обед:	Суп с клецками на курином бульоне	200	7,16	7,66	6	121,6	4,46	123
	Каша рассыпч.(пшенич.) с луком	70	3,864	3,521	0,91	125,39	0,544	325,1
	Птица тушеная	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,01	301
	Салат витаминный	30	0,36	1,53	1,65	21,9	3,9	2
	Хлеб пшенич	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	573
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	53,75	2,5	501
	<b>Итого за обед:</b>	<b>585</b>	<b>28,339</b>	<b>24,096</b>	<b>53,635</b>	<b>618,87</b>	<b>11,414</b>	
полдник	Рыба запеченная	80	10,896	5,96	7,784	128	0,64	254
	Пюре картофельное	70	1,89	2,8	4,06	49	1,68	377
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,21	1,29	372
	Бутерброд с повидлом	22,5	0,8	1,9	11,7	67	0,05	72
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>322,5</b>	<b>13,706</b>	<b>10,78</b>	<b>41,454</b>	<b>317,21</b>	<b>3,66</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1407,5</b>	<b>56,875</b>	<b>50,871</b>	<b>157,264</b>	<b>1390,18</b>	<b>26,454</b>	

Всего за 10 дней

1399,95

61,14534

56,2628

167,6344

1403,8256

37,3836



За 10-дней	Объем порц	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витам.С
за день	515	30,166	26,509	46,997	489,63	20,77
	490	9,46	20,08	66,79	488,1	18,2
	515	19,035	27,278	40,466	484,152	19,634
	505	23,252	26,915	48,41	471,55	11,25
	455	20,61	24,97	50,18	517,1	11,17
	505	22,77	25,995	51,62	477,32	10,58
	515	13,52	25,455	48,975	482,6	26,5
	485	14,64	30,28	38,87	489,84	15,798
	495	13,07	24,725	60,875	514,62	13,05
	500	14,83	15,995	62,175	454,1	11,38
<b>Итого за завтрак</b>	<b>498</b>	<b>18,1353</b>	<b>24,8202</b>	<b>51,5358</b>	<b>486,9012</b>	<b>15,8332</b>
	595	25,84	21,857	82,229	618,05	30,027
	620	30,82	19,519	76,488	614,66	29,13
	610	30,97	28,195	65,62	626,4	3,03
	605	26,051	20,195	81,007	612,264	23,94
	600	26,26	18,255	83,768	601,2	5,556
	595	21,985	21,285	82,237	612,03	42,42
	630	23,786	20,325	82,732	609,1	4,502
	620	26,89	18,255	85,08	612	18,19
	600	24,64	20,775	77,41	595,08	7,687
	585	28,339	24,096	53,635	618,87	11,414
<b>Итого за обед</b>	<b>606</b>	<b>26,5581</b>	<b>21,2757</b>	<b>77,0206</b>	<b>611,9654</b>	<b>17,5896</b>
	292	15,5704	10,55	35,34	298,7	0,83
	275	22,825	12,715	37,05	300,13	11,86
	300	8,925	10,28	39,53	286,5	0,3
	280	11,504	11,38	40,668	323,18	1,21
	315	30,326	8,193	38,636	298,744	11,5
	300	21,888	11,634	30,762	316,806	1,17
	270	9,72	13,63	52,72	309,57	2,05
	305	5,875	1,647	45,94	289,45	5,528
	300	24,18	10,86	28,68	309,3	1,5
	322,5	13,706	10,78	41,454	317,21	3,66
<b>Итого за полдник</b>	<b>295,95</b>	<b>16,45194</b>	<b>10,1669</b>	<b>39,078</b>	<b>304,959</b>	<b>3,9608</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1399,95</b>	<b>61,14534</b>	<b>56,2628</b>	<b>167,6344</b>	<b>1403,8256</b>	<b>37,3836</b>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390187

Владелец Бабасинян Елена Хукасовна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025