

Меню-раскладка  
(1 день)



| Блюдо  | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом          | 173,55409                     | 4,85506         | 7,67799         | 20,11740         | 200,000          |
| Батон с маслом и сыром 30/5/10                                 | 128,32727                     | 3,97500         | 6,81422         | 14,96403         | 45,000           |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 105,17857                     | 2,80344         | 2,81597         | 14,14143         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>407,05993</b>              | <b>11,63350</b> | <b>17,30818</b> | <b>49,22286</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Фрукты   | 39,89221                      | 0,35201         | 0,35201         | 10,38403         | 100,000          |
| Сок фруктовый  | 46,29870                      | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>86,19091</b>               | <b>0,85201</b>  | <b>0,45201</b>  | <b>20,48403</b>  | <b>200,000</b>   |
| <b>Обед</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом. | 43,74448                      | 0,77253         | 3,04208         | 4,24552          | 60,000           |
| Суп из овощей со сметаной                                      | 100,98182                     | 1,56143         | 5,44981         | 9,57227          | 200,000          |
| Гуляш из отварного мяса  | 119,46370                     | 11,49838        | 10,05143        | 4,51675          | 80,000           |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами                           | 236,33682                     | 6,43136         | 6,41442         | 39,87221         | 130,000          |
| Напиток из шиповника   | 75,64805                      | 0,31961         | 0,00000         | 18,17455         | 200,000          |
| Хлеб ржаной  | 72,87013                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный   | 81,37500                      | 2,66000         | 0,31500         | 17,53500         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>730,42000</b>              | <b>25,88331</b> | <b>25,75274</b> | <b>110,63630</b> | <b>750,000</b>   |
| <b>Полдник</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт  | 109,59818                     | 3,88799         | 7,77597         | 5,31357          | 130,000          |
| Запеканка из творога с яблоками                                | 363,73519                     | 13,60831        | 23,84019        | 23,82273         | 120,000          |
| Сгущенное молоко   | 49,47532                      | 1,10591         | 1,30558         | 8,60162          | 15,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>522,80869</b>              | <b>18,60221</b> | <b>32,92174</b> | <b>37,73792</b>  | <b>265,000</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>1 746,47953</b>            | <b>56,97103</b> | <b>76,43467</b> | <b>218,08111</b> | <b>1 660,000</b> |



НОВИКОВА И.А.

Меню-раскладка  
(2 день)

| Блюдо  | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом    | 199,98915                     | 5,49638         | 7,32014         | 23,93681         | 200,000          |
| Батон с маслом 30/6гр                          | 116,19830                     | 2,34000         | 5,85000         | 16,03801         | 36,000           |
| Какао с молоком                                | 78,92582                      | 1,47199         | 1,30681         | 14,00128         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>395,11327</b>              | <b>9,30837</b>  | <b>14,47695</b> | <b>53,97610</b>  | <b>436,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                          |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт                          | 113,80142                     | 3,00000         | 3,00000         | 19,00000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>113,80142</b>              | <b>3,00000</b>  | <b>3,00000</b>  | <b>19,00000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                    |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 53,38057                      | 0,52000         | 3,69844         | 3,95993          | 50,000           |
| Суп гороховый с мясом                          | 148,62950                     | 7,91539         | 5,52461         | 14,18291         | 200,000          |
| Биточки рыбные                                 | 163,45113                     | 15,02489        | 6,68447         | 7,04383          | 80,000           |
| Рис припущенный с овощами                      | 167,45709                     | 2,94901         | 6,05270         | 23,33894         | 130,000          |
| Компот из яблок                                | 61,77277                      | 0,07277         | 0,06816         | 14,79340         | 200,000          |
| Хлеб ржаной                                    | 72,91348                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный                                 | 81,42340                      | 2,66000         | 0,31504         | 17,53504         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>749,02794</b>              | <b>31,78206</b> | <b>22,82342</b> | <b>97,57405</b>  | <b>740,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                 |                               |                 |                 |                  |                  |
| Фрукты   | 28,28369                      | 0,63000         | 0,14000         | 7,21000          | 100,000          |
| Чай с лимоном.                                 | 51,28113                      | 0,04227         | 0,00440         | 12,02929         | 200,000          |
| Шанежка с картофелем                           | 216,56965                     | 5,32929         | 6,26617         | 29,80050         | 70,000           |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>296,13447</b>              | <b>6,00156</b>  | <b>6,41057</b>  | <b>49,03979</b>  | <b>370,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                  | <b>1 554,07710</b>            | <b>50,09199</b> | <b>46,71094</b> | <b>219,58994</b> | <b>1 646,000</b> |



НОВИКОВА И.А.

Меню-раскладка  
(здено)

| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный   | 222,31935                        | 11,77401        | 15,08366        | 3,78648          | 150,000          |
| Батон с повидлом (джемом) 30/20   | 118,83451                        | 3,11838         | 1,20000         | 27,65599         | 50,000           |
| Кофейный напиток с молоком  | 105,23592                        | 2,80345         | 2,81599         | 14,14141         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>446,38978</b>                 | <b>17,69584</b> | <b>19,09965</b> | <b>45,58388</b>  | <b>400,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Фрукты  | 39,91690                         | 0,35197         | 0,35197         | 10,38401         | 100,000          |
| Сок фруктовый   | 46,32394                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>86,24084</b>                  | <b>0,85197</b>  | <b>0,45197</b>  | <b>20,48401</b>  | <b>200,000</b>   |
| <b>Обед</b>   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом и раст.маслом | 112,73634                        | 0,84810         | 8,02838         | 6,60739          | 60,000           |
| Свекольник со сметаной  | 89,38866                         | 1,25972         | 4,51070         | 10,00437         | 200,000          |
| Котлета мясная  | 214,22845                        | 15,70493        | 13,31254        | 2,80183          | 80,000           |
| Капуста тушеная со сметаной   | 110,01937                        | 2,85204         | 5,63106         | 14,60106         | 150,000          |
| Компот из сухофруктов.  | 75,08507                         | 0,48880         | 0,02641         | 17,08254         | 200,000          |
| Хлеб ржаной   | 72,90986                         | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный  | 81,41937                         | 2,66000         | 0,31500         | 17,53500         | 35,000           |
| Соль  | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>   | <b>755,78712</b>                 | <b>26,45359</b> | <b>32,30409</b> | <b>85,35219</b>  | <b>770,000</b>   |
| <b>Полдник</b>  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт   | 87,29690                         | 4,33303         | 4,95204         | 6,34486          | 155,000          |
| Макаронные изделия отварные с сыром                                       | 200,12493                        | 6,05641         | 5,27239         | 28,27472         | 130,000          |
| Кондитерские изделия  | 55,34704                         | 1,24803         | 0,62401         | 9,21599          | 12,000           |
| <b>Итого:</b>   | <b>342,76887</b>                 | <b>11,63747</b> | <b>10,84844</b> | <b>43,83557</b>  | <b>297,000</b>   |
| <b>Всего:</b>   | <b>1 631,18661</b>               | <b>56,63887</b> | <b>62,70415</b> | <b>195,25565</b> | <b>1 667,000</b> |



Утверждаю

НОВИКОВА И.А.

Меню-раскладка  
(4 недели)

| Блюдо  | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшенная молочная с маслом   | 186,19326                     | 4,94911         | 7,16763         | 21,17111         | 200,000          |
| Батон с маслом 30/4  | 101,16385                     | 2,33000         | 4,20000         | 16,02200         | 34,000           |
| Какао с молоком  | 135,84889                     | 3,76941         | 3,58600         | 19,41941         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>423,20600</b>              | <b>11,04852</b> | <b>14,95363</b> | <b>56,61252</b>  | <b>434,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт  | 125,22074                     | 3,30000         | 3,30000         | 20,90000         | 110,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>125,22074</b>              | <b>3,30000</b>  | <b>3,30000</b>  | <b>20,90000</b>  | <b>110,000</b>   |
| <b>Обед</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 58,41444                      | 0,85474         | 3,40163         | 6,81467          | 50,000           |
| Суп крестьянский с мясом кури со сметаной.                             | 112,40637                     | 7,32119         | 3,74689         | 10,56585         | 200,000          |
| Котлета из мяса кури   | 124,11237                     | 15,24578        | 3,96519         | 4,19756          | 80,000           |
| Рагу из овощей с крупой  | 124,50852                     | 2,60519         | 4,42111         | 17,12081         | 130,000          |
| Компот из яблок и чернослива   | 71,27407                      | 0,12311         | 0,01407         | 17,03704         | 200,000          |
| Хлеб ржаной  | 72,93630                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный   | 81,44889                      | 2,66000         | 0,31504         | 17,53504         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>645,10096</b>              | <b>31,45001</b> | <b>16,34393</b> | <b>89,99097</b>  | <b>740,000</b>   |
| <b>Полдник</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Суфле творожное  | 302,85600                     | 12,01170        | 18,50741        | 13,62252         | 100,000          |
| Сгущенное молоко   | 49,54074                      | 1,10593         | 1,30563         | 8,60163          | 15,000           |
| Сок фруктовый  | 64,87704                      | 0,70000         | 0,14000         | 14,14000         | 140,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>417,27378</b>              | <b>13,81763</b> | <b>19,95304</b> | <b>36,36415</b>  | <b>255,000</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>1 610,80148</b>            | <b>59,61616</b> | <b>54,55060</b> | <b>203,86764</b> | <b>1 539,000</b> |



НОВИКОВА И.А.

Меню-раскладка  
(5 дней)

| Блюдо   | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом                     | 177,53963                     | 4,66711         | 6,81563         | 21,20933         | 200,000          |
| Батон с маслом и сыром 30/5/10                                | 128,44800                     | 3,97504         | 6,81422         | 14,96400         | 45,000           |
| Кофейный напиток с молоком                                    | 105,27407                     | 2,80348         | 2,81600         | 14,14141         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>411,26170</b>              | <b>11,44563</b> | <b>16,44585</b> | <b>50,31474</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт   | 73,13600                      | 3,62881         | 4,14719         | 5,31363          | 130,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>73,13600</b>               | <b>3,62881</b>  | <b>4,14719</b>  | <b>5,31363</b>   | <b>130,000</b>   |
| <b>Обед</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом | 76,27644                      | 1,35170         | 4,99844         | 4,54178          | 50,000           |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной .                      | 102,66756                     | 2,02881         | 3,51889         | 14,10111         | 200,000          |
| Фрикадельки мясные  | 217,99370                     | 17,14963        | 13,76452        | 0,81081          | 80,000           |
| Свекла, тушенная со сметаной                                  | 105,67652                     | 2,08156         | 4,78385         | 14,24311         | 130,000          |
| Компот из кураги и изюма                                      | 78,43674                      | 0,32896         | 0,00000         | 18,99807         | 200,000          |
| Хлеб ржаной   | 72,93630                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный  | 81,44889                      | 2,66000         | 0,31504         | 17,53504         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>   | <b>735,43615</b>              | <b>28,24066</b> | <b>27,86074</b> | <b>86,94992</b>  | <b>740,000</b>   |
| <b>Полдник</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый   | 78,77926                      | 0,85000         | 0,17000         | 17,17000         | 170,000          |
| Сдоба обыкновенная  | 282,96852                     | 7,39274         | 5,34948         | 45,04548         | 80,000           |
| <b>Итого:</b>   | <b>361,74778</b>              | <b>8,24274</b>  | <b>5,51948</b>  | <b>62,21548</b>  | <b>250,000</b>   |
| <b>Всего:</b>   | <b>1 581,58163</b>            | <b>51,55784</b> | <b>53,97326</b> | <b>204,79377</b> | <b>1 565,000</b> |



НОВИКОВА И.А.

Меню-раскладка  
(6 дней)

| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом     | 173,58453                        | 4,85513         | 7,67800         | 20,11740         | 200,000          |
| Батон с маслом и сыром 30/5/10                            | 128,36373                        | 3,97500         | 6,81420         | 14,96400         | 45,000           |
| Кофейный напиток с молоком                                | 105,19667                        | 2,80347         | 2,81600         | 14,14140         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>407,14493</b>                 | <b>11,63360</b> | <b>17,30820</b> | <b>49,22280</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                     |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт                                     | 101,19200                        | 3,58907         | 7,17813         | 4,90507          | 120,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>101,19200</b>                 | <b>3,58907</b>  | <b>7,17813</b>  | <b>4,90507</b>   | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 66,94820                         | 0,56007         | 3,72827         | 7,19167          | 50,000           |
| Щи из свежей капусты со сметаной .                        | 51,87847                         | 1,05373         | 2,71487         | 5,30807          | 250,000          |
| Гуляш из отварного мяса                                   | 119,52420                        | 11,49827        | 10,05133        | 4,51673          | 80,000           |
| Греча с овощами   | 151,08820                        | 3,77153         | 4,90660         | 23,60607         | 130,000          |
| Компот из чернослива и изюма                              | 78,78173                         | 0,19273         | 0,00000         | 18,98447         | 200,000          |
| Хлеб ржаной   | 72,88267                         | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный  | 81,38900                         | 2,66000         | 0,31500         | 17,53500         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>   | <b>622,49247</b>                 | <b>22,37633</b> | <b>22,19607</b> | <b>93,86201</b>  | <b>790,000</b>   |
| <b>Полдник</b>  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Запеканка из творога с морковью                           | 288,56013                        | 11,61920        | 20,41427        | 14,56407         | 100,000          |
| Повидло.  | 38,66667                         | 0,06147         | 0,00000         | 10,13760         | 15,000           |
| Сок фруктовый   | 74,09067                         | 0,80000         | 0,16000         | 16,16000         | 160,000          |
| Кондитерские изделия                                      | 55,32640                         | 1,24800         | 0,62400         | 9,21600          | 12,000           |
| <b>Итого:</b>   | <b>456,64387</b>                 | <b>13,72867</b> | <b>21,19827</b> | <b>50,07767</b>  | <b>287,000</b>   |
| <b>Всего:</b>   | <b>1 587,47327</b>               | <b>51,32767</b> | <b>67,88067</b> | <b>198,06755</b> | <b>1 642,000</b> |

Меню-раскладка  
(7 дней)



| Блюдо  | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный                              | 222,45217                        | 11,79224        | 15,09901        | 3,78750          | 150,000          |
| Батон с маслом 30/4                            | 101,08066                        | 2,33000         | 4,20000         | 16,02197         | 34,000           |
| Кофейный напиток с молоком                     | 126,60993                        | 3,28704         | 3,37921         | 17,52566         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>450,14276</b>                 | <b>17,40928</b> | <b>22,67822</b> | <b>37,33513</b>  | <b>384,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                          |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт                          | 136,49211                        | 3,60000         | 3,60000         | 22,80000         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>136,49211</b>                 | <b>3,60000</b>  | <b>3,60000</b>  | <b>22,80000</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                    |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из моркови с растительным маслом         | 46,82822                         | 0,78000         | 2,45763         | 6,77763          | 60,000           |
| Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной | 137,29441                        | 5,29421         | 5,60671         | 13,94974         | 200,000          |
| Рыба жареная                                   | 126,68118                        | 13,90974        | 2,52000         | 2,55164          | 80,000           |
| Картофельное пюре                              | 124,70513                        | 2,59776         | 3,27092         | 19,18987         | 130,000          |
| Напиток из шиповника                           | 75,65447                         | 0,31961         | 0,00000         | 18,17454         | 200,000          |
| Хлеб ржаной                                    | 72,87632                         | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный                                 | 81,38191                         | 2,66000         | 0,31500         | 17,53500         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>665,42164</b>                 | <b>28,20132</b> | <b>14,65026</b> | <b>94,89842</b>  | <b>750,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Фрукты   | 39,89605                         | 0,35197         | 0,35197         | 10,38401         | 100,000          |
| Сок фруктовый                                  | 69,45395                         | 0,75000         | 0,15000         | 15,15000         | 150,000          |
| Сдоба обыкновенная                             | 247,52513                        | 6,47592         | 4,69039         | 39,41191         | 70,000           |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>356,87513</b>                 | <b>7,57789</b>  | <b>5,19236</b>  | <b>64,94592</b>  | <b>320,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                  | <b>1 608,93164</b>               | <b>56,78849</b> | <b>46,12084</b> | <b>219,97947</b> | <b>1 574,000</b> |

Меню-раскладка (8 день)



| Блюдо  | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом                                  | 177,65855                     | 4,66710         | 6,81556         | 21,20944         | 200,000          |
| Батон с маслом 30/4  | 101,22984                     | 2,33000         | 4,20000         | 16,02202         | 34,000           |
| Какао с молоком  | 112,86016                     | 3,21863         | 3,26476         | 15,99694         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>391,74855</b>              | <b>10,21573</b> | <b>14,28032</b> | <b>53,22840</b>  | <b>434,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт  | 90,20968                      | 4,47282         | 5,11177         | 6,54952          | 160,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>90,20968</b>               | <b>4,47282</b>  | <b>5,11177</b>  | <b>6,54952</b>   | <b>160,000</b>   |
| <b>Обед</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом | 60,16194                      | 0,71734         | 3,05145         | 5,92403          | 50,000           |
| Свекольник с мясом со сметаной .   | 184,15508                     | 8,46355         | 9,33242         | 13,71081         | 200,000          |
| Бигус с мясом  | 217,73694                     | 12,76621        | 11,60129        | 13,07976         | 180,000          |
| Компот из яблок  | 61,77331                      | 0,07282         | 0,06815         | 14,79339         | 200,000          |
| Хлеб ржаной  | 72,98387                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный   | 81,50202                      | 2,66000         | 0,31500         | 17,53500         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>678,31316</b>              | <b>27,31992</b> | <b>24,84831</b> | <b>81,76299</b>  | <b>705,000</b>   |
| <b>Полдник</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Макаронные изделия отварные с сыром  | 200,35290                     | 6,05637         | 5,27250         | 28,27468         | 130,000          |
| Чай с лимоном.   | 51,33065                      | 0,04234         | 0,00444         | 12,02935         | 200,000          |
| Кондитерские изделия   | 92,33871                      | 2,08000         | 1,04000         | 15,36000         | 20,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>344,02226</b>              | <b>8,17871</b>  | <b>6,31694</b>  | <b>55,66403</b>  | <b>350,000</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>1 504,29365</b>            | <b>50,18718</b> | <b>50,55734</b> | <b>197,20494</b> | <b>1 649,000</b> |

Меню-раскладка (9день)



| Блюдо   | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом             | 198,84672                     | 5,20762         | 6,80680         | 25,74385         | 200,000          |
| Батон с маслом 30/4   | 101,24311                     | 2,33000         | 4,20000         | 16,02197         | 34,000           |
| Кофейный напиток с молоком                                  | 105,35656                     | 2,80344         | 2,81598         | 14,14139         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>405,44639</b>              | <b>10,34106</b> | <b>13,82278</b> | <b>55,90721</b>  | <b>434,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                       |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт                                       | 100,45041                     | 3,12000         | 3,84000         | 13,08000         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>100,45041</b>              | <b>3,12000</b>  | <b>3,84000</b>  | <b>13,08000</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом 50г | 23,80475                      | 0,42893         | 1,72041         | 2,08500          | 50,000           |
| Суп-лапша с мясом кури со сметаной .                        | 118,61713                     | 7,43820         | 3,90869         | 11,20557         | 200,000          |
| Плов из мяса кур  | 350,28639                     | 17,42016        | 16,27213        | 26,70066         | 180,000          |
| Компот из кураги  | 77,08672                      | 0,48877         | 0,00000         | 18,71139         | 200,000          |
| Хлеб ржаной   | 72,99344                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный  | 81,51270                      | 2,66000         | 0,31500         | 17,53500         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>   | <b>724,30113</b>              | <b>31,07606</b> | <b>22,69623</b> | <b>92,95762</b>  | <b>710,000</b>   |
| <b>Полдник</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Фрукты  | 47,96189                      | 0,42238         | 0,42238         | 12,46082         | 120,000          |
| Чай с сахаром   | 38,21066                      | 0,00000         | 0,00000         | 9,08180          | 200,000          |
| Ватрушка с творогом   | 342,61885                     | 10,98557        | 13,49607        | 35,99246         | 80,000           |
| <b>Итого:</b>   | <b>428,79140</b>              | <b>11,40795</b> | <b>13,91845</b> | <b>57,53508</b>  | <b>400,000</b>   |
| <b>Всего:</b>   | <b>1 658,98933</b>            | <b>55,94507</b> | <b>54,27746</b> | <b>219,47991</b> | <b>1 664,000</b> |



Меню-раскладка (11 день)



| Блюдо  | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом                        | 173,72448                     | 4,85507         | 7,67799         | 20,11731         | 200,000          |
| Батон с повидлом (джемом)  | 118,88060                     | 3,11843         | 1,20000         | 27,65597         | 50,000           |
| Кофейный напиток с молоком   | 105,27985                     | 2,80351         | 2,81597         | 14,14142         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>397,88493</b>              | <b>10,77701</b> | <b>11,69396</b> | <b>61,91470</b>  | <b>450,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт  | 118,32716                     | 4,19328         | 8,38657         | 5,73082          | 140,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>118,32716</b>              | <b>4,19328</b>  | <b>8,38657</b>  | <b>5,73082</b>   | <b>140,000</b>   |
| <b>Обед</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.мас | 84,53112                      | 0,85619         | 5,37679         | 6,58358          | 60,000           |
| Суп гороховый со сметаной  | 111,47582                     | 3,99373         | 2,88112         | 15,78179         | 200,000          |
| Котлета из мяса  | 179,32157                     | 12,41634        | 10,88313        | 3,73455          | 80,000           |
| Капуста тушеная со сметаной  | 110,06530                     | 2,85201         | 5,63104         | 14,60097         | 150,000          |
| Напиток из шиповника   | 75,72090                      | 0,31963         | 0,00000         | 18,17455         | 200,000          |
| Хлеб ржаной  | 72,94030                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный   | 81,45336                      | 2,66000         | 0,31500         | 17,53500         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>715,50837</b>              | <b>25,73790</b> | <b>25,56708</b> | <b>93,13044</b>  | <b>770,000</b>   |
| <b>Полдник</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Запеканка из творога с яблоками  | 364,07776                     | 13,60769        | 23,83978        | 23,82269         | 120,000          |
| Сгущенное молоко   | 49,52836                      | 1,10590         | 1,30560         | 8,60157          | 15,000           |
| Сок фруктовый  | 60,24627                      | 0,65000         | 0,13000         | 13,13000         | 130,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>473,85239</b>              | <b>15,36359</b> | <b>25,27538</b> | <b>45,55426</b>  | <b>265,000</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>1 705,57285</b>            | <b>56,07178</b> | <b>70,92299</b> | <b>206,33022</b> | <b>1 625,000</b> |

Меню-раскладка (12 день)



| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный   | 222,49178                        | 11,76795        | 15,07852        | 3,78615          | 150,000          |
| Батон с маслом и сыром 30/5/10                                | 128,54164                        | 3,97500         | 6,81418         | 14,96402         | 45,000           |
| Какао с молоком   | 112,87779                        | 3,21861         | 3,26484         | 15,99689         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>463,91121</b>                 | <b>18,96156</b> | <b>25,15754</b> | <b>34,74706</b>  | <b>395,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Фрукты  | 39,96885                         | 0,35197         | 0,35197         | 10,38402         | 100,000          |
| Сок фруктовый   | 60,29016                         | 0,65000         | 0,13000         | 13,13000         | 130,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>100,25901</b>                 | <b>1,00197</b>  | <b>0,48197</b>  | <b>23,51402</b>  | <b>230,000</b>   |
| <b>Обед</b>   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из припущенной моркови и яблок<br>с растительным маслом | 54,36090                         | 0,56418         | 3,40082         | 6,44730          | 50,000           |
| Щи со сметаной.   | 65,46639                         | 1,68902         | 2,76590         | 8,12943          | 200,000          |
| Тефтели рыбные  | 176,98230                        | 15,76951        | 8,38230         | 5,21426          | 80,000           |
| Макаронные изделия отварные                                   | 210,98533                        | 5,00926         | 4,12369         | 34,79746         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов.  | 75,17115                         | 0,48877         | 0,02639         | 17,08254         | 200,000          |
| Хлеб ржаной   | 72,99344                         | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный  | 81,51270                         | 2,66000         | 0,31500         | 17,53500         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>   | <b>737,47221</b>                 | <b>28,82074</b> | <b>19,49410</b> | <b>105,92599</b> | <b>740,000</b>   |
| <b>Полдник</b>  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт   | 117,15246                        | 3,64000         | 4,48000         | 15,26000         | 140,000          |
| Каша кукурузная молочная с маслом<br>сливочным                | 163,11139                        | 4,12164         | 5,69287         | 19,96885         | 180,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>280,26385</b>                 | <b>7,76164</b>  | <b>10,17287</b> | <b>35,22885</b>  | <b>320,000</b>   |
| <b>Всего:</b>   | <b>1 581,90628</b>               | <b>56,54591</b> | <b>55,30648</b> | <b>199,41592</b> | <b>1 685,000</b> |

Меню-раскладка (13 день)



НОВИКОВА И.А.

| Блюдо                                     | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 181,20020                     | 4,66712         | 6,81562         | 22,11758         | 200,000          |
| Батон с маслом и сыром 30/5/10            | 128,33046                     | 3,97503         | 6,81425         | 14,96399         | 45,000           |
| Какао с молоком                           | 112,68529                     | 3,21856         | 3,26477         | 15,99693         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                             | <b>422,21595</b>              | <b>11,86071</b> | <b>16,89464</b> | <b>53,07850</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт                     | 90,06484                      | 4,47281         | 5,11183         | 6,54948          | 160,000          |
| <b>Итого:</b>                             | <b>90,06484</b>               | <b>4,47281</b>  | <b>5,11183</b>  | <b>6,54948</b>   | <b>160,000</b>   |
| <b>Обед</b>                               |                               |                 |                 |                  |                  |
| Огурец консервированный                   | 6,54928                       | 0,37601         | 0,04399         | 1,13752          | 50,000           |
| Суп крестьянский со сметаной              | 97,44046                      | 1,81477         | 4,49065         | 11,52843         | 200,000          |
| Азу                                       | 248,36967                     | 12,69719        | 12,36516        | 16,15673         | 180,000          |
| Компот из яблок                           | 61,77176                      | 0,07281         | 0,06817         | 14,79340         | 200,000          |
| Хлеб ржаной                               | 72,87320                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный                            | 81,37843                      | 2,66000         | 0,31503         | 17,53503         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>                             | <b>568,38280</b>              | <b>20,26078</b> | <b>17,76300</b> | <b>77,87111</b>  | <b>710,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| Фрукты                                    | 39,89412                      | 0,35203         | 0,35203         | 10,38399         | 100,000          |
| Чай с сахаром.                            | 49,59203                      | 0,00000         | 0,00000         | 11,80634         | 200,000          |
| Ватрушка со сметаной                      | 300,71928                     | 6,93954         | 10,81974        | 36,63190         | 70,000           |
| <b>Итого:</b>                             | <b>390,20543</b>              | <b>7,29157</b>  | <b>11,17177</b> | <b>58,82223</b>  | <b>370,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                             | <b>1 470,86902</b>            | <b>43,88587</b> | <b>50,94124</b> | <b>196,32132</b> | <b>1 685,000</b> |

Меню-раскладка (14 день)



НОВИКОВА И.А.

| Блюдо                                       | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                              |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 199,96916                     | 5,49643         | 7,32014         | 23,93685         | 200,000          |
| Батон с маслом 30/4                         | 101,12224                     | 2,33000         | 4,20000         | 16,02203         | 34,000           |
| Кофейный напиток с молоком                  | 115,87000                     | 2,80350         | 2,81601         | 16,86594         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                               | <b>416,96140</b>              | <b>10,62993</b> | <b>14,33615</b> | <b>56,82482</b>  | <b>434,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                       |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт                       | 125,16923                     | 3,30000         | 3,30000         | 20,90000         | 110,000          |
| <b>Итого:</b>                               | <b>125,16923</b>              | <b>3,30000</b>  | <b>3,30000</b>  | <b>20,90000</b>  | <b>110,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                 |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами.   | 41,57063                      | 0,93902         | 3,06399         | 3,62105          | 60,000           |
| Суп из овощей с мясом кури со сметаной      | 154,04783                     | 6,74112         | 8,23895         | 10,14993         | 200,000          |
| Суфле из кур                                | 215,52769                     | 11,93664        | 14,26336        | 3,63091          | 80,000           |
| Рис припущенный с овощами                   | 167,43874                     | 2,94895         | 6,05259         | 23,33895         | 130,000          |
| Компот из изюма                             | 75,99776                      | 0,16923         | 0,00000         | 18,37657         | 200,000          |
| Хлеб ржаной                                 | 72,90629                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный                              | 69,78462                      | 2,28000         | 0,27000         | 15,03000         | 30,000           |
| <b>Итого:</b>                               | <b>797,27356</b>              | <b>27,65496</b> | <b>32,36889</b> | <b>90,86741</b>  | <b>745,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                              |                               |                 |                 |                  |                  |
| Лапшевник с творогом                        | 233,89238                     | 10,64441        | 13,68063        | 10,65077         | 90,000           |
| Чай с лимоном.                              | 55,09259                      | 0,04231         | 0,00441         | 12,93748         | 200,000          |
| Хлеб пшеничный                              | 23,26154                      | 0,76000         | 0,09000         | 5,01000          | 10,000           |
| <b>Итого:</b>                               | <b>312,24651</b>              | <b>11,44672</b> | <b>13,77504</b> | <b>28,59825</b>  | <b>300,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                               | <b>1 651,65070</b>            | <b>53,03161</b> | <b>63,78008</b> | <b>197,19048</b> | <b>1 589,000</b> |

Меню-раскладка (15 день)



| Блюдо  | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Яйцо отварное 1/2  | 31,61958                      | 2,41175         | 2,03916         | 0,13594          | 20,000           |
| Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом   | 157,57427                     | 3,40748         | 5,64874         | 19,89811         | 200,000          |
| Батон с маслом 30/6гр  | 116,18685                     | 2,34000         | 5,85000         | 16,03797         | 36,000           |
| Какао с молоком  | 112,73587                     | 3,21853         | 3,26476         | 15,99692         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>418,11657</b>              | <b>11,37776</b> | <b>16,80266</b> | <b>52,06894</b>  | <b>456,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт  | 117,01259                     | 3,64000         | 4,48000         | 15,26000         | 140,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>117,01259</b>              | <b>3,64000</b>  | <b>4,48000</b>  | <b>15,26000</b>  | <b>140,000</b>   |
| <b>Обед</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Икра кабачковая  | 61,34979                      | 0,99839         | 4,49280         | 4,69245          | 50,000           |
| Борщ со сметаной   | 100,18860                     | 1,73713         | 4,54615         | 12,14469         | 200,000          |
| Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами | 274,21811                     | 12,63615        | 9,73531         | 28,78385         | 180,000          |
| Компот из сухофруктов.   | 75,08140                      | 0,48881         | 0,02643         | 17,08252         | 200,000          |
| Хлеб ржаной  | 72,90629                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный   | 81,41538                      | 2,66000         | 0,31503         | 17,53503         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>665,15957</b>              | <b>21,16048</b> | <b>19,59572</b> | <b>96,95854</b>  | <b>710,000</b>   |
| <b>Полдник</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Фрукты   | 44,30769                      | 0,99000         | 0,22000         | 11,33000         | 110,000          |
| Чай с сахаром  | 38,16503                      | 0,00000         | 0,00000         | 9,08182          | 200,000          |
| Пирожок с капустой   | 214,70979                     | 5,48594         | 8,30287         | 24,71364         | 80,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>297,18251</b>              | <b>6,47594</b>  | <b>8,52287</b>  | <b>45,12546</b>  | <b>390,000</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>1 497,47124</b>            | <b>42,65418</b> | <b>49,40125</b> | <b>209,41294</b> | <b>1 696,000</b> |

Меню-раскладка (16 день)



НОВИКОВА И.А.

| Блюдо   | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом | 173,65830                     | 4,85511         | 7,67801         | 20,11730         | 200,000          |
| Батон с маслом 30/4                                   | 101,13220                     | 2,33000         | 4,20000         | 16,02199         | 34,000           |
| Какао с молоком                                       | 135,80638                     | 3,76936         | 3,58603         | 19,41943         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>410,59688</b>              | <b>10,95447</b> | <b>15,46404</b> | <b>55,55872</b>  | <b>434,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                 |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт                                 | 101,23489                     | 3,58908         | 7,17809         | 4,90504          | 120,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>101,23489</b>              | <b>3,58908</b>  | <b>7,17809</b>  | <b>4,90504</b>   | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из свеклы с соленым огурцом.                    | 33,82993                      | 0,65837         | 1,51376         | 4,63461          | 50,000           |
| Щи со сметаной.                                       | 65,39220                      | 1,68894         | 2,76589         | 8,12929          | 200,000          |
| Котлета из мяса                                       | 179,37688                     | 12,41638        | 10,88312        | 3,73461          | 80,000           |
| Греча с овощами                                       | 151,18915                     | 3,77156         | 4,90660         | 23,60603         | 130,000          |
| Напиток из шиповника                                  | 75,69305                      | 0,31957         | 0,00000         | 18,17454         | 200,000          |
| Хлеб ржаной   | 72,91348                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный  | 81,42340                      | 2,66000         | 0,31504         | 17,53504         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>   | <b>659,81809</b>              | <b>24,15482</b> | <b>20,86441</b> | <b>92,53412</b>  | <b>740,000</b>   |
| <b>Полдник</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Пудинг из творога с морковью                          | 299,87546                     | 11,78475        | 16,23369        | 19,55603         | 120,000          |
| Сгущенное молоко                                      | 49,52057                      | 1,10589         | 1,30560         | 8,60163          | 15,000           |
| Сок фруктовый   | 74,12199                      | 0,80000         | 0,16000         | 16,16000         | 160,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>423,51802</b>              | <b>13,69064</b> | <b>17,69929</b> | <b>44,31766</b>  | <b>295,000</b>   |
| <b>Всего:</b>   | <b>1 595,16788</b>            | <b>52,38901</b> | <b>61,20583</b> | <b>197,31554</b> | <b>1 589,000</b> |





НОВИКОВА И.А.

Меню-раскладка (18 день)

| Блюдо  | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 150 гр.  | 222,63214                     | 11,78932        | 15,09659        | 3,78727          | 150,000          |
| Батон с повидлом (джемом)  | 118,89773                     | 3,11841         | 1,20000         | 27,65598         | 50,000           |
| Какао с молоком  | 112,80394                     | 3,21856         | 3,26485         | 15,99689         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>454,33381</b>              | <b>18,12629</b> | <b>19,56144</b> | <b>47,44014</b>  | <b>400,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт  | 125,24167                     | 3,30000         | 3,30000         | 20,90000         | 110,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>125,24167</b>              | <b>3,30000</b>  | <b>3,30000</b>  | <b>20,90000</b>  | <b>110,000</b>   |
| <b>Обед</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с раст.маслом | 72,78356                      | 0,94591         | 3,65477         | 7,77962          | 60,000           |
| Рассольник со сметаной   | 78,72977                      | 1,44750         | 2,83538         | 10,55591         | 200,000          |
| Фрикадельки мясные   | 218,31538                     | 17,13508        | 13,75220        | 0,81000          | 80,000           |
| Капуста тушеная  | 73,96341                      | 1,86924         | 4,03818         | 7,47568          | 130,000          |
| Компот из яблок и кураги   | 60,40417                      | 0,33091         | 0,08098         | 14,55008         | 200,000          |
| Хлеб ржаной  | 72,94848                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный   | 81,46250                      | 2,66000         | 0,31500         | 17,53500         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>658,60727</b>              | <b>27,02864</b> | <b>25,15651</b> | <b>75,42629</b>  | <b>750,000</b>   |
| <b>Полдник</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Запеканка овощная  | 132,45750                     | 3,43197         | 3,62083         | 19,95629         | 100,000          |
| Сок фруктовый  | 74,15758                      | 0,80000         | 0,16000         | 16,16000         | 160,000          |
| Кондитерские изделия   | 115,36742                     | 2,60000         | 1,30000         | 19,20000         | 25,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>321,98250</b>              | <b>6,83197</b>  | <b>5,08083</b>  | <b>55,31629</b>  | <b>285,000</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>1 560,16525</b>            | <b>55,28690</b> | <b>53,09878</b> | <b>199,08272</b> | <b>1 545,000</b> |

Меню-раскладка (19 день)



| Блюдо                                     | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| Яйцо отварное 1/2                         | 31,62270                      | 2,41199         | 2,03936         | 0,13596          | 20,000           |
| Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 177,48525                     | 4,66709         | 6,81560         | 21,20936         | 200,000          |
| Батон с маслом 30/4                       | 101,13220                     | 2,33000         | 4,20000         | 16,02199         | 34,000           |
| Кофейный напиток с молоком                | 105,24113                     | 2,80348         | 2,81603         | 14,14142         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                             | <b>415,48128</b>              | <b>12,21256</b> | <b>15,87099</b> | <b>51,50873</b>  | <b>454,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт                     | 90,11631                      | 4,47284         | 5,11177         | 6,54950          | 160,000          |
| <b>Итого:</b>                             | <b>90,11631</b>               | <b>4,47284</b>  | <b>5,11177</b>  | <b>6,54950</b>   | <b>160,000</b>   |
| <b>Обед</b>                               |                               |                 |                 |                  |                  |
| Икра кабачковая                           | 55,22014                      | 0,89858         | 4,04355         | 4,22326          | 45,000           |
| Суп-лапша с мясом кури со сметаной        | 118,49986                     | 7,43816         | 3,90858         | 11,20546         | 200,000          |
| Рагу из овощей                            | 96,84312                      | 2,04043         | 3,28014         | 14,13411         | 130,000          |
| Котлета из мяса кури.                     | 114,80028                     | 15,22915        | 3,07213         | 4,19660          | 80,000           |
| Компот из кураги                          | 77,00227                      | 0,48879         | 0,00000         | 18,71142         | 200,000          |
| Хлеб ржаной                               | 72,91348                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный                            | 81,42340                      | 2,66000         | 0,31504         | 17,53504         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>                             | <b>616,70255</b>              | <b>31,39511</b> | <b>15,09944</b> | <b>86,72589</b>  | <b>735,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| Фрукты                                    | 39,91915                      | 0,35199         | 0,35199         | 10,38397         | 100,000          |
| Запеканка рисовая с творогом              | 226,78766                     | 6,04000         | 10,55163        | 22,47511         | 100,000          |
| Сгущенное молоко                          | 49,52057                      | 1,10589         | 1,30560         | 8,60163          | 15,000           |
| Сок фруктовый                             | 64,85674                      | 0,70000         | 0,14000         | 14,14000         | 140,000          |
| <b>Итого:</b>                             | <b>381,08412</b>              | <b>8,19788</b>  | <b>12,34922</b> | <b>55,60071</b>  | <b>355,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                             | <b>1 503,38426</b>            | <b>56,27839</b> | <b>48,43142</b> | <b>200,38483</b> | <b>1 704,000</b> |

Меню-раскладка (20 день)



| Блюдо  | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом                        | 200,05267                     | 5,49644         | 7,32015         | 23,93689         | 200,000          |
| Батон с маслом и сыром 30/5/10                                     | 128,44800                     | 3,97504         | 6,81422         | 14,96400         | 45,000           |
| Какао с молоком  | 112,78348                     | 3,21859         | 3,26481         | 15,99681         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>441,28415</b>              | <b>12,69007</b> | <b>17,39918</b> | <b>54,89770</b>  | <b>445,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кисломолочный продукт  | 100,36852                     | 3,12000         | 3,84000         | 13,08000         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>  | <b>100,36852</b>              | <b>3,12000</b>  | <b>3,84000</b>  | <b>13,08000</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 55,77541                      | 0,62659         | 3,70844         | 4,48467          | 50,000           |
| Суп рыбный   | 121,92533                     | 8,02444         | 2,79489         | 14,36126         | 200,000          |
| Суфле из печени  | 138,51393                     | 16,01022        | 5,86667         | 2,12126          | 70,000           |
| Макаронные изделия отварные  | 210,82015                     | 5,00926         | 4,12370         | 34,79748         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов.   | 75,11230                      | 0,48881         | 0,02637         | 17,08252         | 200,000          |
| Хлеб ржаной  | 72,93630                      | 2,64000         | 0,48000         | 16,72000         | 40,000           |
| Хлеб пшеничный   | 81,44889                      | 2,66000         | 0,31504         | 17,53504         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>756,53231</b>              | <b>35,45932</b> | <b>17,31511</b> | <b>107,10223</b> | <b>730,000</b>   |
| <b>Полдник</b>   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Чай с лимоном  | 39,84296                      | 0,04230         | 0,00437         | 9,30474          | 200,000          |
| Пирожок с капустой   | 202,31652                     | 5,44378         | 6,12511         | 27,23096         | 70,000           |
| <b>Итого:</b>  | <b>242,15948</b>              | <b>5,48608</b>  | <b>6,12948</b>  | <b>36,53570</b>  | <b>270,000</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>1 540,34446</b>            | <b>56,75547</b> | <b>44,68377</b> | <b>211,61563</b> | <b>1 565,000</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443810

Владелец Новикова Ирина Анатольевна

Действителен с 16.05.2025 по 16.05.2026