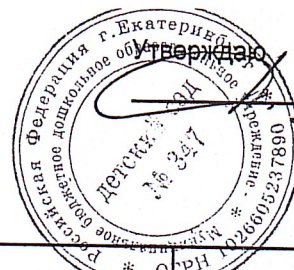


День 1 Понедельник
Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная № 7.127	200,03578	5,60711	7,87157	22,75000	200,000
Батон с маслом № 7.035	132,19157	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Какао с молоком № 7.285	112,62723	3,21855	3,26482	15,99687	200,000
Итого:	444,85458	11,93066	16,46139	60,10687	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,27711	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	92,15181	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,42892	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр. № 7.32/1	78,29687	1,73843	4,26024	6,49416	60,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной № 7.165-1	96,32494	1,94982	2,99090	14,01373	200,000
Котлета мясная 80 гр. № 7.н163/8	215,60319	15,70494	13,31247	2,80175	80,000
Капуста тушеная № 7.н76с	109,41855	2,93217	4,82590	13,91988	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,00916	0,48880	0,02639	17,08253	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,04518	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	665,69789	26,11416	26,01590	75,21205	745,000
Уплотненный полдник					
Снежок 200 гр. № 7.356	167,04000	5,19994	6,39988	21,79964	200,000
Картофельное пюре 120 гр. № 7.н64-с-1	115,06084	2,39795	3,01928	17,71410	120,000
Ватрушка со сметаной 80 гр № 7.6/12/1	343,38169	7,92301	12,35325	41,86705	80,000
Хлеб пшеничный 40 гр № 7.050	92,95663	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	718,43916	18,56090	22,13241	101,42079	440,000
Всего:	1 967,42055	59,18572	65,74970	262,19971	1 750,000

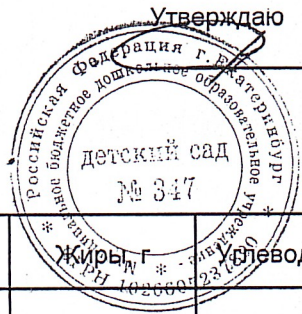


Утверждаю

СЫСОЕВА А.И.

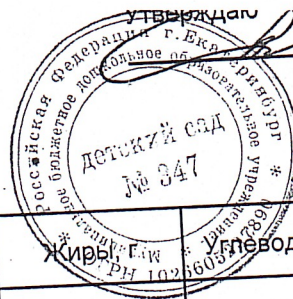
23.10.2023

День 2 Вторник
Дети, 5 д 10,5 ч



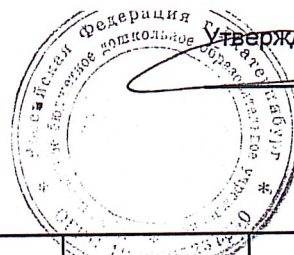
Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Мюсли натуральный 150 гр. № 7.н038/5	222,34128	11,78654	15,09423	3,78718	150,000
Батон с маслом № 7.035	132,24231	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Сыр 10 гр. № 7.435/2	32,60513	2,39199	2,46558	0,00000	10,000
Булочка с сахаром № 7.354/4	49,58583	0,00000	0,00000	11,80635	200,000
Итого:	436,77455	17,28353	22,88481	36,95353	405,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,29487	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Вафли 22 гр. № 7.015/2	77,49359	0,70397	0,61603	17,79801	22,000
Итого:	123,78846	1,20397	0,71603	27,89801	122,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом № 4.3/1	65,03423	0,90000	4,04603	7,39199	60,000
Рыба(филе). припущенная с молоком и овощами № 4.3/7	188,19301	22,39269	8,22359	1,93096	70,000
Борщ вегетарианский со сметаной 200гр № 7.н136-2	79,45026	1,90590	2,78609	11,65032	200,000
Лакаронные изделия № 7.н151-2	233,60795	5,88436	3,48474	40,92449	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,03795	0,48878	0,02641	17,08256	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,08013	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	732,40353	34,87173	19,16686	99,88032	735,000
Плотный полдник					
Ацидофилин 200 г № 7.40/1/11	100,64103	5,60000	5,00000	8,00000	200,000
Саша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом № 7.н123с4	188,88532	5,37212	7,95077	23,10667	180,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	92,99231	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	382,51866	14,01212	13,31077	51,14667	420,000
Всего:	1 675,48520	67,37135	56,07847	215,87853	1 682,000

✓
 День 3 Среда
 Дети, 5 д 10,5 ч



СЫСОЕВА А.И.
 23.10.2023

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
автрак					
аша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом № 7.162/1	187,17123	4,54961	7,15877	23,42335	200,000
батон с маслом № 7.035	132,24774	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
кофейный напиток с молоком № 7.067	116,61755	2,80348	2,81600	16,86594	200,000
Итого:	436,03652	10,45812	15,29980	61,64929	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,29677	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	92,19097	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,48774	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и м/р № 7.19/1	102,01987	1,33477	9,10258	4,14252	60,000
Суп-лапша на курином бульоне № 7.20/2	88,76097	1,73116	3,06484	11,97877	200,000
Гуляш из курицы № 7.190	123,23039	8,09568	8,71058	2,36065	80,000
Каша гречневая рассыпчатая № 7.н076/1	188,95535	5,29265	4,81619	32,58690	150,000
Компот из кураги № 7.110	76,95329	0,48877	0,00000	18,71142	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,08387	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	671,00374	20,24303	26,29419	90,68026	745,000
Уплотненный полдник					
Повидло № 7.185	50,74194	0,08065	0,00000	13,30561	20,000
Запеканка творожная № 7.н039	412,09084	19,40613	25,60800	14,37690	150,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,58787	0,00000	0,00000	11,80632	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	92,99613	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	605,41678	22,52678	25,96800	59,52883	410,000
Всего:	1 850,94478	55,80793	68,70199	237,31838	1 720,000



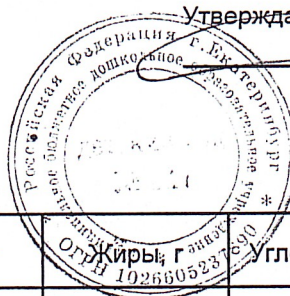
СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

День 4 Четверг
Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом № 7.н119с	196,38860	5,38154	7,28375	22,68360	200,000
Батон с маслом 40/8 гр. № 7.035/4	154,97118	3,12000	7,80000	21,38397	48,000
Какао с молоком № 7.285	112,77831	3,21853	3,26478	15,99691	200,000
Итого:	464,13809	11,72007	18,34853	60,06448	448,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,33824	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр № 7.308/6	92,27353	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,61177	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом № 4.10/1	61,58301	0,49493	3,55213	6,15206	50,000
Уха рыбацкая № 7.30/2	111,42316	6,82772	2,31919	11,03713	200,000
Котлета из мяса куры № 7.н114	124,06824	15,24294	3,96279	4,19743	80,000
Картофельное пюре № 7.64с	145,18404	2,97926	3,94735	22,01228	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,10824	0,48882	0,02640	17,08250	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,16544	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	93,07941	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	701,61154	32,37367	14,76786	101,42140	775,000
Уплотненный полдник					
Йогурт питьевой 200 г № 7.023-3	171,02500	9,98397	6,38978	16,97279	200,000
Бананы 100 г № 2021/11	89,65441	1,50000	0,10000	21,80000	100,000
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр № 7.43-2/3/5	200,19566	6,05640	5,27250	28,27471	140,000
Итого:	460,87507	17,54037	11,76228	67,04750	440,000
Всего:	1 765,23647	64,21411	46,01867	253,99338	1 783,000

День 5 Пятница
Дети, 5 д 10,5 ч

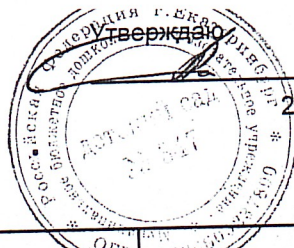


СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливоч. Маслом № 7.н080-2	197,85200	5,86794	7,35026	25,27774	180,000
Батон с маслом № 7.035	132,24774	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,58787	0,00000	0,00000	11,80632	200,000
Итого:	379,68761	8,97297	12,67529	58,44406	425,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,29677	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	92,19097	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,48774	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной № № 4.15/1	229,48832	6,28335	13,44252	15,75981	200,000
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом № 7.31/1/5	60,89084	0,88600	2,78135	6,88187	60,000
Тефтели из говядины паровые № 7.н191	190,41123	12,15871	11,16994	5,60323	80,000
Пюре из гороха с м/сл № 7.362	187,60258	9,65852	4,51000	24,28787	130,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,04103	0,48877	0,02639	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,08387	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	834,51787	32,77535	32,53020	90,51530	725,000
Уплотненный полдник					
Кефир 200 г № 7.366	112,75148	5,59994	6,39987	8,19987	200,000
Картофель и овощи тушеные № 7.227-1	124,07265	2,49187	4,24813	16,72897	150,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	92,99613	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	329,82026	11,13181	11,00800	44,96884	390,000
Всего:	1 682,51348	55,46013	57,35349	219,38820	1 660,000

✓



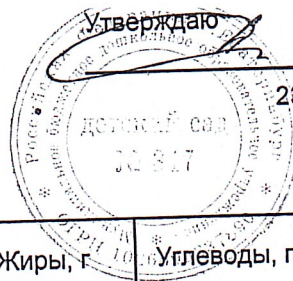
СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

День 6 Понедельник
Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Заша яичневая молочная со сливочным маслом № 7.043	181,10729	4,66711	6,81560	22,11753	200,000
Сметан с маслом № 7.035	132,19157	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Сметана с молоком № 7.285	112,62723	3,21855	3,26482	15,99687	200,000
Итого:	425,92609	10,99066	15,40542	59,47440	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,27711	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Вафли 22 гр № 7.015/2	77,46386	0,70398	0,61602	17,79801	22,000
Итого:	123,74097	1,20398	0,71602	27,89801	122,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом № 7.20/1	70,15006	0,83193	4,44753	6,33542	60,000
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной № 7.043с	58,46355	1,26042	2,75175	6,65012	200,000
Жаркое по-домашнему № 7,070	362,11223	17,70404	18,61765	23,00675	230,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,00916	0,48880	0,02639	17,08253	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,04518	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	656,78018	23,58519	26,44332	73,97482	745,000
Уплотненный полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом № 7.н132/2	131,82241	4,29687	5,60416	13,79114	180,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,56681	0,00000	0,00000	11,80633	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	92,95663	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	274,34585	7,33687	5,96416	45,63747	420,000
Всего:	1 480,79309	43,11670	48,52892	206,98470	1 732,000

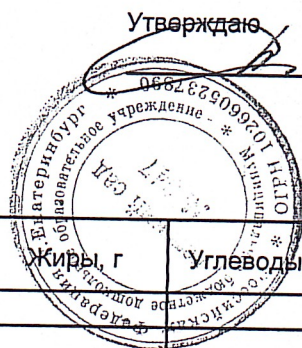
День 7 Вторник
 Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом № 7.н066	178,11656	4,72350	6,76282	21,50055	200,000
Батон с маслом № 7.035	132,20613	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	115,87000	2,80350	2,81601	16,86589	200,000
Итого:	426,19269	10,63203	14,90386	59,72644	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,28221	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	92,16196	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,44417	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом № 4.10/1	61,50405	0,49491	3,55215	6,15202	50,000
Суп крестьянский с крупой № 4.42	87,06344	1,38742	5,11037	7,59221	200,000
Тефтели рыбные № 7.149с-1	144,66485	12,26871	4,46528	5,21362	80,000
Каша рисовая рассыпчатая № 7.45/3	181,01374	3,75528	4,11663	30,46227	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,01742	0,48877	0,02638	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,05521	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	640,31871	21,69509	17,87081	87,40264	735,000
Уплотненный полдник					
Повидло № 7.185	50,72086	0,08061	0,00000	13,30558	20,000
Суфле творожное № 7.166-1	416,88393	20,31650	24,93528	16,04325	150,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,57227	0,00000	0,00000	11,80632	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	92,96687	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	610,14393	23,43711	25,29528	61,19515	410,000
Всего:	1 815,09950	58,34423	59,20995	233,78423	1 710,000

В

День 8 Среда
Дети, 5 д 10,5 ч



СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом № 7.н123с2	188,79798	5,37208	7,95077	23,10673	200,000
Батон с маслом № 7.035	132,18214	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,56327	0,00000	0,00000	11,80637	200,000
Итого:	370,54339	8,47708	13,27577	56,27310	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,27381	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	92,14524	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,41905	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом № 4.3/1	65,00464	0,90000	4,04601	7,39202	60,000
Суп картофельный со смет № 7.12/2	73,62185	1,35268	2,51857	10,31030	200,000
Котлета мясная 80 гр. № 7.н163/8	215,58631	15,70494	13,31250	2,80173	80,000
Макаронные изделия отварные с овощами № 7.151	226,93512	5,23619	5,15149	36,17470	150,000
Кисель Валетек № 7.343/2	1,60952	0,01881	0,00000	0,35500	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,03869	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	673,79613	26,51262	25,62857	77,93375	745,000
Уплотненный полдник					
Йогурт питьевой 200 г № 7.023-3	170,77917	9,98399	6,38976	16,97280	200,000
Картофельное пюре № 7.64с	144,98137	2,97929	3,94732	22,01226	150,000
Ватрушка с повидлом 80 гр. № 7.150/1	258,32399	4,71917	6,07637	41,00577	80,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	92,95000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	667,03453	20,72245	16,77345	100,03083	470,000
Всего:	1 849,79310	58,29215	56,81779	259,69768	1 780,000

V



СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

День 9 Четверг
Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр. № 7.н038/5	222,34111	11,76766	15,07830	3,78614	150,000
Батон с маслом № 7.035	132,16842	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Сыр 10 гр № 7.435/2	32,58573	2,39199	2,46561	0,00000	10,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,55813	0,00000	0,00000	11,80632	200,000
Итого:	436,65339	17,26468	22,86894	36,95246	405,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,26901	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Вафли 22 гр № 7.015/2	77,45029	0,70398	0,61602	17,79801	22,000
Итого:	123,71930	1,20398	0,71602	27,89801	122,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр. № 7.32/1	78,37503	1,74532	4,26602	6,49456	60,000
Щи вегетарианские со сметаной № 7.145	76,54971	1,57281	4,06292	7,66304	200,000
Биточки рыбные № 7.355	163,16918	15,02550	6,68497	7,04386	80,000
Греча с овощами № 7.368-2	174,18936	4,35187	5,66152	27,23772	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	74,99602	0,48877	0,02637	17,08251	200,000
Хлеб ржаной 50 гр № 7.003-2	91,02924	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	658,30854	26,48427	21,30180	86,42169	745,000
Уплотненный полдник					
Ряженка 200 гр №7.365	169,02175	5,99988	11,99982	8,19988	200,000
Апельсин 100 гр № 7.090-1	28,23392	0,63000	0,14000	7,21000	100,000
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом № 7.н119с	196,08971	5,38152	7,28374	22,68363	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр № 7.062	92,94035	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	486,28573	15,05140	19,78356	58,13351	540,000
Всего:	1 704,96696	60,00433	64,67032	209,40567	1 812,000

День 11 Понедельник
Дети, 5 д 10,5 ч

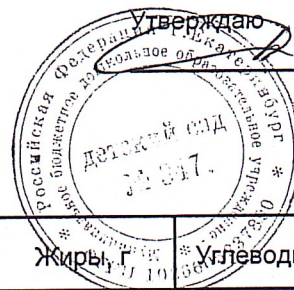


СЫСОВА А.И.

23.10.2023

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом № 7.043	181,24707	4,66707	6,81558	22,11748	200,000
Батон с маслом № 7.035	132,29388	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	115,87000	2,80340	2,81599	16,86592	200,000
Итого:	429,41095	10,57550	14,95660	60,34340	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,31293	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.306/8	92,22313	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,53606	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 60гр. № 7.33/1	78,99558	0,68673	5,09871	5,59531	60,000
Плов из мяса говядины № 4.4/8	414,14905	19,06939	20,39626	30,94558	200,000
Свекольник вегетарианский со сметаной № 7.258	101,66946	1,77605	4,10170	13,74007	200,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,06721	0,48878	0,02639	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,11565	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	760,99695	25,32095	30,22306	88,26348	715,000
Уплотненный полдник					
Снежок 200 гр. № 7.356	167,17442	5,19993	6,39986	21,79966	200,000
Картофель и овощи тушеные № 7.227	126,30776	2,79456	3,82265	18,12748	150,000
Пирожок с капустой № 7.206с/1	200,58776	5,09102	6,94388	25,03803	80,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	93,02857	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	587,09851	16,12551	17,52639	85,00517	470,000
Всего:	1 916,04247	54,60196	63,84605	259,07205	1 750,000

День 12 Вторник
Дети, 5 д 10,5 ч

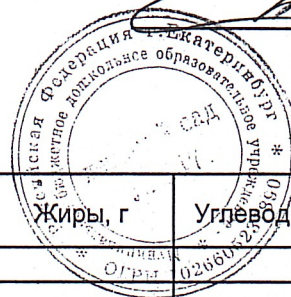


Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр. № 7.н038/5	222,37090	11,78794	15,09542	3,78723	150,000
Батон с маслом № 7.035	132,24774	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Сыр 10 гр. № 7.435/2	32,61110	2,39200	2,46561	0,00000	10,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,58787	0,00000	0,00000	11,80632	200,000
Итого:	436,81761	17,28497	22,88606	36,95355	405,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,29677	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Теченье 20 гр. № 7.308/6	92,19097	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,48774	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом № 7.20/1	70,17987	0,83187	4,44755	6,33542	60,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной № 7.165-1	96,34955	1,94974	2,99084	14,01374	200,000
Гарфтели рыбные № 7.149с-1	144,58361	12,25768	4,45594	5,21290	80,000
Картофельное пюре № 7.64с	145,05361	2,97923	3,94735	22,01232	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,04103	0,48877	0,02639	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,08387	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Хлеб пшеничный 20 гр. № 7.050	46,49806	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	668,78960	23,32729	16,64807	95,57690	765,000
Уплотненный полдник					
Кефир 200 г № 7.366	112,75148	5,59994	6,39987	8,19987	200,000
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом № 7.037	177,35832	4,85510	7,67800	21,02555	200,000
Хлеб пшеничный 20 гр № 7.050	46,49806	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	336,60786	11,97504	14,25787	39,24542	420,000
Всего:	1 580,70281	55,16730	54,93200	197,23587	1 710,000

Утверждаю

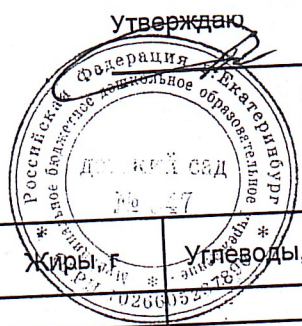
СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

День 13 Среда
Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом № 7.н119с	196,20916	5,38148	7,28374	22,68355	200,000
Батон с маслом № 7.035	132,24774	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Какао с молоком № 7.285	112,67368	3,21858	3,26477	15,99684	200,000
Итого:	441,13058	11,70509	15,87354	60,04039	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,29677	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Теченье 20 гр. № 7.308/6	92,19097	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,48774	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом № 4.10/1	61,52490	0,49490	3,55206	6,15200	50,000
Суп картофельный № 7.12/2	73,65716	1,35271	2,51858	10,31032	200,000
Полуцы ленивые в мол соусе № 7.н243	274,91626	19,52710	19,16123	17,57323	230,000
Компот из кураги № 7.110	76,95329	0,48877	0,00000	18,71142	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,08387	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Хлеб пшеничный 40 гр № 7.062	92,99613	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	671,13161	28,20348	26,19187	93,68697	775,000
Плотный полдник					
Труша 105 гр. № 7.187/7	44,73490	0,37800	0,28348	9,73348	105,000
Товидло № 7.185	50,74194	0,08065	0,00000	13,30561	20,000
Зырки из творога № 7,6/5/1	478,87355	20,56877	24,86200	30,49858	150,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,58787	0,00000	0,00000	11,80632	200,000
Итого:	623,93826	21,02742	25,14548	65,34399	475,000
Всего:	1 874,68819	63,51599	68,35089	244,53135	1 815,000

✓



СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

День 14 Четверг
Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Гаша из гречи и риса молочная ("Дружба") со сливочным маслом № 7.н026	196,13816	5,50932	7,90327	23,64361	200,000
Батон с маслом № 7.035	132,29388	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	116,65823	2,80340	2,81599	16,86592	200,000
Итого:	445,09027	11,41775	16,04429	61,86953	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,31293	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	92,22313	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,53606	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 60гр. № 7.21/1	76,11429	0,74163	5,32313	5,49639	60,000
Суп картофельный с рыбой №7.19/2	145,68714	7,23701	4,09816	14,61061	200,000
Жаркое по-домашнему м/к № 7.н070-2/1	284,02986	18,73776	8,38116	28,26605	230,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,06721	0,48878	0,02639	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,11565	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	672,01415	30,50518	18,42884	86,35557	745,000
Уплотненный полдник					
Сгущенное молоко 15 гр. № 7.004	49,50204	1,10592	1,30558	8,60163	15,000
Вареники ленивые 150 № 7.5/5	476,23347	19,03714	27,51585	25,03830	150,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,60517	0,00000	0,00000	11,80633	200,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	93,02857	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	668,36925	23,18306	29,18143	65,48626	405,000
Всего:	1 924,00973	67,68599	64,79456	239,17136	1 715,000

Утверждаю

СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

✓
 День 15 Пятница
 Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Саша манная молочная со сливочным маслом № 7.н066	178,23673	4,72347	6,76279	21,50054	200,000
Сыр 10 гр. № 7.435/2	32,61388	2,39197	2,46558	0,00000	10,000
Батон с маслом	132,29388	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Чай с лимоном № 7.022-3	55,08218	0,04231	0,00442	12,93741	200,000
Итого:	398,22667	10,26278	14,55782	55,79795	455,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,31293	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	92,22313	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,53606	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр. № 7.27/1/1	61,25680	0,74476	3,05660	6,16429	50,000
Суп-лапша № 7.20/2/5	104,91088	1,97190	3,39020	14,82592	200,000
Бигус с мясом № 7.061	252,23741	21,02463	19,07061	14,55231	230,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,06721	0,48878	0,02639	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,11565	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.003-2	93,02857	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	677,61652	30,57007	26,50380	93,56504	775,000
Уплотненный полдник					
Кефир 200 г № 7.366	112,79238	5,59993	6,39986	8,19986	200,000
Картофельное пюре № 7.64с	145,10442	2,97918	3,94735	22,01231	150,000
Сдоба обыкновенная 80 гр. № 7.8/12/1	282,89054	7,39925	5,35503	45,04585	80,000
Итого:	540,78734	15,97836	15,70224	75,25802	430,000
Всего:	1 755,16659	59,39121	57,90386	250,08101	1 780,000

День 16 Понедельник
Дети, 5 д 10,5 ч



СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

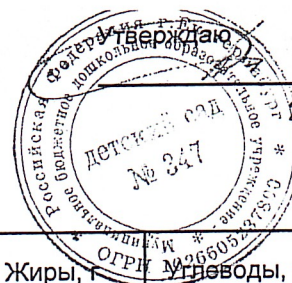
Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом № 7.н123с3	157,88536	3,92457	6,40199	20,75437	200,000
Батон с маслом № 7.035	132,27020	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	116,63735	2,80344	2,81603	16,86596	200,000
Итого:	406,79291	9,83304	14,54305	58,98033	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,30464	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Вафли 22 гр. № 7.015/2	77,50993	0,70397	0,61603	17,79801	22,000
Итого:	123,81457	1,20397	0,71603	27,89801	122,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом № 4.4/1	64,10543	1,00397	3,42960	8,03106	50,000
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной № 7.043с	58,49848	1,26040	2,75166	6,65000	200,000
Гуляш из мяса свинины № 7.11/8/1-1	232,73927	15,26185	14,77695	3,71682	80,000
Пюре розовое № 7.047	136,29947	2,79556	4,77318	18,36430	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,05377	0,48881	0,02642	17,08252	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,09934	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	657,79576	24,11059	26,35781	74,74470	735,000
Уплотненный полдник					
Йогурт питьевой 200 г № 7.023-3	170,90066	9,98397	6,38974	16,97278	200,000
Омлет натуральный 150 гр. № 7.н038/5	222,48373	11,79371	15,10033	3,78755	150,000
Хлеб пшеничный 40 гр № 7.062	93,01192	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	486,39631	24,81768	21,85007	40,80033	390,000
Всего:	1 674,79955	59,96528	63,46696	202,42337	1 692,000

День 17 Вторник
Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом № 7.н080-1	215,26920	6,49074	8,13562	28,03895	200,000
Батон с маслом № 7.035	132,21111	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Сыр 10 гр. № 7.435/2	32,59259	2,39198	2,46562	0,00000	10,000
Какао с молоком № 7.285	112,64438	3,21852	3,26481	15,99691	200,000
Итого:	492,71728	15,20624	19,19105	65,39586	455,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,28395	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	92,16543	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,44938	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр. № 7.32/1	78,15333	1,72667	4,25025	6,49352	60,000
Уха рыбацкая № 7.30/2	111,21080	6,82772	2,31926	11,03710	200,000
Котлета из мяса кури № 7.н114	123,87302	15,23988	3,96019	4,19722	80,000
Морковь тушеная № 7.10/3	126,15772	1,70012	6,88346	13,00401	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,02025	0,48883	0,02642	17,08253	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,05864	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	92,97037	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	698,44413	32,32322	18,39958	92,75438	785,000
Уплотненный полдник					
Капуста тушеная 120 гр. № 7.233	66,87858	1,66957	3,65420	6,70537	120,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,57414	0,00000	0,00000	11,80636	200,000
Шанежка с картофелем № 7.148/1	214,09265	5,05173	7,04457	27,73963	80,000
Итого:	330,54537	6,72130	10,69877	46,25136	400,000
Всего:	1 660,15616	56,83076	49,42940	229,86160	1 760,000

День 18 Среда
Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с м/с № 7.127	200,02125	5,60714	7,87155	22,75006	200,000
Батон с маслом № 7.035	132,18214	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Чай с сахаром № 7.354/4	49,56327	0,00000	0,00000	11,80637	200,000
Итого:	381,76666	8,71214	13,19655	55,91643	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,27381	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	92,14524	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,41905	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. № 7.20/1	70,14506	0,83190	4,44750	6,33542	60,000
Суп гороховый № 7.н086/2	116,58726	3,90244	3,47595	15,68714	200,000
Соус молочный № 7.020	22,97435	0,59804	1,24667	1,72423	25,000
Запеканка картофельная с отварным мясом № 7.н041/1	359,99167	23,33554	23,00667	27,70387	230,000
Кисель Валетек № 7.343/2	1,60952	0,01881	0,00000	0,35500	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,03869	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	662,34655	31,98673	32,77679	72,70566	770,000
Уплотненный полдник					
Снежок 200 гр. № 7.356	167,02762	5,19994	6,39988	21,79964	200,000
Пудинг из творога с морковью № 7.18/5/1	381,63851	14,59935	21,25911	23,65089	150,000
Сгущенное молоко 15 гр. № 7.004	49,44762	1,10589	1,30560	8,60161	15,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	92,95000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	691,06375	23,94518	29,32459	74,09214	405,000
Всего:	1 873,59601	67,22405	76,43793	228,17423	1 740,000



Утверждаю

СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

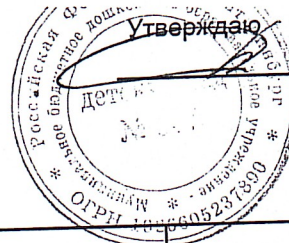
День 19 Четверг
Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 150 гр. № 7.н038/5	222,26430	11,77988	15,08857	3,78683	150,000
Батон с маслом № 7.035	132,21615	3,10503	5,32503	21,36000	45,000
Сыр 10 гр. № 7.435/2	32,59826	2,39199	2,46559	0,00000	10,000
Чай с лимоном № 7.022-3	55,04981	0,04230	0,00441	12,93745	200,000
Итого:	442,12852	17,31920	22,88360	38,08428	405,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,28571	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Печенье 20 гр. № 7.308/6	92,16894	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	138,45465	2,58000	1,14000	25,46000	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом № 4.3/1	65,02137	0,90000	4,04602	7,39199	60,000
Суп овощной с мясом кури № 7.044с	67,25211	4,69764	2,26652	6,34689	200,000
Мясо кур отварное в соусе № 7.2/9/4	142,45571	16,48540	5,73062	3,04857	80,000
Каша гречневая рассыпчатая № 7.н076/1	188,86640	5,29267	4,81615	32,58696	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,02311	0,48882	0,02640	17,08255	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,06211	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Хлеб пшеничный 40 гр. № 7.062	92,97391	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	722,65472	34,20453	17,84571	107,39696	785,000
Уплотненный полдник					
Ряженка 200 гр. № 7.365	169,08522	5,99988	11,99981	8,19988	200,000
Яблоко 100гр № 7.346	39,87950	0,35199	0,35199	10,38398	100,000
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" с м/сл № 7.308/6	186,95193	4,72348	7,05671	22,03658	200,000
Итого:	395,91665	11,07535	19,40851	40,62044	500,000
Всего:	1 699,15454	65,17908	61,27782	211,56168	1 810,000

В

День 20 Пятница
Дети, 5 д 10,5 ч



СЫСОЕВА А.И.

23.10.2023

Блюдо / № рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом № 7.043	181,20711	4,66711	6,81559	22,11757	200,000
Батон с маслом № 7.035	132,26447	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
Кофейный напиток с молоком № 7.067	116,63230	2,80342	2,81599	16,86592	200,000
Итого:	430,10388	10,57553	14,95658	60,34349	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г № 7.031/1	46,30263	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Вафли 22 гр. № 7.015/2	77,50658	0,70401	0,61599	17,79803	22,000
Итого:	123,80921	1,20401	0,71599	27,89803	122,000
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом № 4.10/1	61,53217	0,49493	3,55211	6,15204	50,000
Борщ вегетарианский № 7.136	79,10586	1,42737	4,04632	8,70928	200,000
Суфле из печени 80 гр. № 7.35/8	157,85789	18,31342	6,71868	2,42513	80,000
Картофельное пюре № 7.64с	145,07204	2,97921	3,94737	22,01237	150,000
Компот из сухофруктов № 7.115/1	75,05053	0,48882	0,02638	17,08257	200,000
Хлеб ржаной 50 гр. № 7.003-2	91,09539	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
Хлеб пшеничный 20 гр. № 7.050	46,50395	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль № 7.044	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	656,21783	28,52375	19,07086	87,30139	755,000
Уплотненный полдник					
Кефир 200 г № 7.366	112,76632	5,59993	6,39987	8,19987	200,000
Макаронные изделия в молоке с маслом № 7.н132/2	131,88053	4,29684	5,60421	13,79118	180,000
Хлеб пшеничный 20 гр. № 7.050	46,50395	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	291,15080	11,41677	12,18408	32,01105	400,000
Всего:	1 501,28172	51,72006	46,92751	207,55396	1 722,000

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658539

Владелец Сысоева Анна Ивановна

Действителен с 09.01.2025 по 09.01.2026