

	Курица	52	38,4														
	Морковь	2,9	2,1														
	Лук	1,92	1,68														
	Вода питьевая	302,4	302,4														
78	Рыба тушеная в томате с овощами			100,00	14,35	4,90	4,70	120,30	0,2	0,09	1,9	0,02	2,2	84,3	6,2	349,8	1
	Минтай	147	73,5														
	~ Масса готовой рыбы	-	60														
	Лук репчатый	7	6														
	Морковь	22	18														
	Томат- паста	4	4														
	Масло раститель- ное	0,1	0,1														
	Кислота лимонная	2	2														
	Сахар	13	13														
	Вода питьевая	3	3														
	~ Масса готовых овощей	-	40														
315	Рис отварной			180,00	4,30	6,40	42,60	231,20	0,05	0,07	0	0	0	28,2	6,8	55,1	0,5
	Рис	64,3	64,3														
	Масло сливочное	5	5														
286	Напиток из плодов шиповни- ка			200,00	0,60	0,30	27,00	103,10	0	0,06	22,8	0,15	0,8	11,1	3,2	3	0,6
	Шиповник сухой	20	20														
	Сахар	20	20														
	Вода питьевая	200	200														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7

	Вода питьевая	240	240														
	Лук	4,8	4														
	Морковь	5	4														
	Соль	1,2	1,2														
277	Гуляш из отварного мяса			100	12,3	10,1	4,1	156,5	0,11	0,075	2,3	0	1,02	31,2	20,2	119,3	1,8
	Говядина	109,4	80,6														
	Морковь	11,9	9,4														
	Лук	10,6	8,4														
	Томат-паста	3,7	3,75														
	Масло сливочное	3,1	3,1														
	Мука пшеничная	2,5	2,5														
	Вода питьевая	-	33,1														
129	Картофель отварной			180,00	3,80	5,10	34,40	198,70	0,11	0,05	6,5	0,08	0,4	22,2	20,3	115,4	1
	Картофель	237,5	191,7														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль	1,8	1,8														
376	Компот из смеси сухофруктов			200,00	0,40	0,02	41,40	157,38	0,01	0,01	14	0,05	0	25,2	19,2	39,6	0,7
	Сухофрукты (ассорти)	20	50														
	Сахар	20	20														
	Кислота лимонная пищевая	0,2	0,2														
	Вода питьевая	203	203														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2

	итого:			1000,00	26,29	30,32	156,40	973,64	0,59	0,30	36,70	0,39	4,02	222,10	110,50	526,00	7,90
	Всего в день:			1500,00	58,48	60,42	241,90	1672,30	0,84	0,96	51,02	0,54	7,25	721,60	180,40	1084,80	10,24
	4 день																
	Завтрак																
93	Суп молочный с макаронными изделиями			300,00	8,00	7,00	29,80	220,20	0,08	0,15	1,8	0,04	0,3	195,2	36	173	0,8
	Молоко	210	210														
	Вода питьевая	90	90														
	Вермишель	24	24														
	Сахар	2,4	2,4														
	Масло сливочное	3	3														
7	Сыр (порция)			20,00	4,60	5,90	0,00	71,50	0,01	0,04	0,1	0,08	0,05	156,3	3,3	105,5	0,7
	Сыр Российский 6%	21,2	20														
	Сыр Голландский 8%	22	20														
	или Сыр Швейцарский	22	20														
	или Сыр Ярославский 7%	21,2	20														
	или Сыр Костромской 4%	21,2	20														
6	Масло (порция)			10,00	0,04	7,12	0,80	67,44	0	0	0	0,03	0,1	2,4	0,4	3	0,3
	Масло сливочное	10	10														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,35	0,06	0,3	98,8	0	74,4	0,3

	Мясо бескостно е	75,3	75,3														
	Вода питьевая	225	225														
	Лук	4,5	3,8														
	Морковь	4,6	3,8														
	Соль	1,1	1,1														
278	Бефстроганов из отварного мяса			120,00	16,10	12,10	4,10	192,7	0,09	0,1	4,2	0,04	0,3	52,8	20,4	243,8	0,9
	Говядина	117,2	96,7														
	-	-	60														
	Соус сметанный №354	-	60														
	Сметана	15	15														
	Мука пшеничная	3,75	3,75														
	Вода питьевая	37,5	37,5														
	или Отвар	37,5	37,5														
	Соль	0,4	0,4														
165	Каша гречневая рассыпчатая			180,00	10,00	4,06	52,00	263,74	0,15	0,1	0	0,02	1,6	62,6	32,1	147,2	1
	Крупа гречневая	85,6	85,6														
	Вода питьевая	128,2	128,2														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль	0,45	0,45														
270	Чай с лимоном			200,00	0,20	0,04	10,20	41,96	0,006	0,02	2,8	0,002	0,06	14,4	4,5	17,20	0,10
	Чай	0,4	0,4														
	Вода питьевая	200	200														
	Сахар	10	10														
	Лимон	7	7														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,8	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7

32	Щи со сметаной			300	3,40	4,80	12,80	108,00	0,07	0,07	11,3	0,05	0,2	84,8	20,7	100,3	3
	Капуста белокочанная	75	60														
	Картофель	48	36														
	Морковь	43726	15														
	Лук	43569	12														
	Томат-паста	3	3														
	Масло растительное	6	6														
	Бульон мясной №511	-	240														
	или Вода питьевая	240	240														
511	Мясо бескостное	68,6	68,6														
	Вода питьевая	240	240														
	Лук	3,5	2,9														
	Морковь	3,6	2,9														
	Соль	0,9	0,9														
105	Печень, тушенная в сметане			100,00	16,00	6,10	2,50	136,70	0,1	0,4	4,3	0,12	1	101,4	24,6	171,5	2
	Печень говяжья	114	94,6														
	Сметана	23	23														
	Мука пшеничная	3	3														
	Вода питьевая	40	40														
	Масло растительное	1	1														
	Соль пищевая йодированная	1,2	1,2														
129	Картофель отварной			180,00	3,80	5,10	34,40	198,70	0,12	0,05	6,1	0,03	0,5	28,1	19,2	106,2	0,6

	Картофель	237,4	191,7														
	Масло сливочное	5,4	5,4														
	Соль	1,8	1,8														
399	Сок натуральный			200,00	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	0,08	8	0,06	0,9	48	14,5	46	0,4
	Сок абрикосовый	200	200														
148	Хлеб ржаной	60	60	60,00	2,90	0,60	19,20	93,80	0,12	0,03	0	0,08	0,84	21	10,2	63	0,7
147	Хлеб пшеничный	60	60	60,00	3,19	1,20	29,60	141,96	0,09	0,024	0	0	0,76	13,8	8,4	49,2	1,2
	Итого:			1000,00	31,39	22,80	132,40	868,16	0,59	0,69	33,20	0,44	5,30	377,40	121,50	637,90	8,30
	Всего в день:			1575,00	48,14	54,50	226,30	1601,06	0,84	0,96	44,53	0,53	7,16	720,00	180,90	1080,40	11,20
	7-й день																
	Завтрак																
176	Каша ячневая молочная вязкая			200,00	6,80	7,60	37,80	256,80	0,2	0,2	0,7	0,06	0,5	202,4	38,4	257,5	0,9
	Крупа ячневая	36,6	36,6														
	Молоко	80	80														
	Вода питьевая	53,3	53,3														
	Сахар	4	4														
	Масло сливочное	4,66	4,66														
272	Кофейный напиток на молоке			200,00	2,90	2,80	14,90	96,40	0,03	0,4	0,4	0,06	0,3	98,8	0	84,4	0,1
	Кофейный напиток	2,4	2,4														
	Сахар	10	10														
	Молоко	100	100														
	Вода питьевая	110	110														
3	Бутерброд с сыром			70,00	7,20	10,50	22,60	216,00	0,05	0,02	0	0,01	0,5	37,5	16,6	63,7	0,3

274	Мясо тушеное с овощами			220,00	21,90	16,50	16,80	331,4	0,16	0,13	4,6	0,08	2	93,4	41,5	326,2	1,9
	Говядина (I категории)	121,9	90														
	~ Масса тушеного мяса	-	56,9														
	Картофель молодой	90,2	71,76														
	Морковь	57,9	46,8														
	Лук репчатый	32,2	27,6														
	Капуста белокочанная	69,8	55,2														
	Масло растительное	7,36	7,36														
	~ Соус томатный:	-	52,4														
	Вода питьевая	46,8	46,8														
	Масло сливочное	2,76	2,76														
	Мука пшеничная высшего сорта	2,76	2,76														
	Морковь	3,22	2,76														
	Лук репчатый	1,38	0,92														
	Томат-паста	5,52	5,52														
	Масло сливочное	0,92	0,92														
	Сахар	0,69	0,69														
286	Напиток из плодов шиповника			200,00	0,60	0,30	27,00	103,1	0	0,06	24,8	0,12	0,8	11,1	3,2	3	0,6

	Картофель	93,25	70														
	Морковь	20	16														
	Лук	9,5	8														
	Рис	5	5														
	Масло сливочное	3,75	3,75														
	Петрушка	1,8	1,75														
	Вода питьевая	200	200														
305	Котлеты рубленые из птицы			100,00	12,50	17,70	12,00	243,50	0,04	0,1	2,6	0,1	1,1	99,2	15,3	199,2	1,9
	Курица	122,5	99														
	или Цыпленок-бройлер	158,7	73,7														
	Пшеничный хлеб	18	18														
	Молоко	26	26														
	Сухари панировочные	10	10														
	-	-	100														
	Масло сливочное	3	3														
350	Соус молочный			30	0,6	1,50	3,10	24,30	0,009	0,01	1,6	0	0	16,5	0	41,2	0,5
	Молоко	15	15														
	Масло сливочное	1,65	1,65														
	Мука пшеничная	1,65	1,65														
	Вода питьевая	15	15														
	Сахар	0,3	0,3														
	Соль	0,24	0,24														
202	Макаронные изделия отварные			180,00	6,10	4,90	39,80	227,70	0,08	0,01	0	0	0	26,4	50,7	25,1	0,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049291

Владелец Дамбуева Ксения Леонидовна

Действителен с 23.09.2023 по 22.09.2024