

№ по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы	К/К		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 ДЕНЬ</b>															
384/19	Каша молочная с маслом	205	8,07	7,31	45,78	273,78	0,40	1,90	81,60	0,45	118,95	129,50	26,70	1,30	
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13	
	Фрукт	120	0	0,50	13,56	55,22	0	1,20	0	0,02	1,92	1,32	1,08	0,26	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93	
177/2019	Борщ сибирский с курицей со смет	200/10/5	6,71	6,76	13,31	141,90	0,05	8,75	5	2,75	62,50	227,50	32,5	1,50	
608/19	Шницель мясной с соусом	100	5,87	7,19	11,61	176,65	0,07	0	10	1,1	18,0	151,0	28,0	1,6	
413-414/19	Макаронны отварные	180	4,70	6,58	47,43	246,58	0,08	0	0	2,35	14,42	41,45	9,01	0,9	
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93	
			26,17	32,82	189,61	1138,37	0,66	12,39	96,60	7,21	256,79	668,61	135,75	11,68	
<b>2 ДЕНЬ</b>															
47/2005	Котлета рыбная с соусом	100	7,27	8,64	12,74	147,92	0,07	1,13	126	1,22	50,74	85,14	14,7	1,097	
694/19	Картофельное пюре	180	5,96	3,88	31,66	188,36	1,54	5,01	44,25	0,20	51,05	102,7	35,63	1,15	
868/19	Компот из сухофруктов	200	0	0,80	31,96	125,40	0,02	0,73	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,70	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93	
218/2019	Суп-лапша с курицей	200/ 10	6,12	5,62	11,24	123,46	0,10	0,5	23,4	0,30	197,30	166,90	24,9	0,50	
608/19	Котлета мясная с соусом	100	5,87	7,19	11,61	176,65	0,07	0	10	1,1	18,0	151,0	28,0	1,6	
38/2005	Рис с овощами	200	13,38	4,89	50,12	327,98	0,04	0,00	0	0,00	1,83	81,25	21,78	0,71	
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93	
			39,37	35,30	192,21	1276,39	1,90	7,64	203,67	3,86	378,80	701,15	169,20	9,75	
<b>3 ДЕНЬ</b>															
618/19	Тефтели мясные в соусе	100	6,12	5,82	7,10	147,84	0,07	0	10	1,1	18	151	28	1,6	
679/19	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	10,5	56,5	322,94	0,27	0	0	0	20,02	287,96	191,98	6,87	
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93	
206/2019	Суп картоф гороховый с курицей	200 /10	7,81	8,18	18,56	172,71	0,15	1	0	1,00	86,50	341,83	49,5	2,45	
673/19	Биточек куриный с соусом	100	9,16	8,06	11,81	160,85	0,03	0,25	0,00	1,76	27,36	8,40	1,79	0,31	
315/19	Капуста тушеная	150	5,02	3,59	17,01	124,44	0,06	32,4	0	1,65	113,70	89,25	42,9	3,45	
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93	
	Кондитерское изделие (выпечка)	шт	9,80	7,50	74,40	417,00	0,06	0	32,6	0,66	20,50	43,6	7,6	0,50	
			46,67	48,13	243,30	1590,02	0,70	34,19	42,60	6,71	327,08	1039,88	360,23	21,30	
<b>4 ДЕНЬ</b>															
510/19	Курица тушеная	100	10,76	12,95	4,13	164,47	0,08	5,56	20,07	0,46	12,67	73,41	13,33	1,83	
413-414/19	Макаронны отварные	180	4,70	6,58	47,43	246,58	0,08	0	0	2,35	14,42	41,45	9,01	0,9	
1014/2019	Напиток из шиповника	200	0	0,80	31,96	125,40	0,02	0,73	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,70	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93	
187/2019	Щи из свеж капусты с куриц со смет	200/10/5	7,58	5,12	8,75	126,04	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
677/2019	Кнели из кур с рисом	50	2,74	12,76	3,54	85,02	0,03	0,25	0,00	1,76	27,36	8,40	1,79	0,31	
27/2005	Картофель по-домашнему	150	10,13	3,03	28,00	208,71	1,29	4,18	36,93	0,17	42,60	85,7	29,74	0,95	
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93	
			36,68	45,52	166,69	1142,84	1,64	29,47	57,00	8,16	190,91	370,55	120,26	9,51	

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы		К/К	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
<b>5 ДЕНЬ</b>														
4/17	Запеканка творожная с сгущ молоком	170	10,48	18,02	48,94	357,17	0,08	1,82	2,19	0,83	209,07	257,41	39,46	1,18
343/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
1/2019	Суп картофельный с курицей	200/ 10	7,60	5,52	19,38	163,36	0,10	0,5	23,4	0,30	197,30	166,90	24,9	0,50
8/19	Тефтели мясные с соусом	100	6,12	5,82	7,10	147,84	0,04	1	0	1,49	24	118	21	0,9
12/2019	Пюре гороховое	200	7,32	22,12	55,45	362,44	0,63	0,00	38,5	0,67	121,18	272,61	78,93	6,01
343/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
			32,34	55,96	188,79	1275,05	0,91	3,86	64,05	3,83	592,55	932,76	202,75	14,71
<b>6 ДЕНЬ</b>														
4/19	Каша молочная с маслом	205	8,65	8,72	45,20	282,52	0,16	1,04	59	0,10	138,10	184,37	46,90	1,19
943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Фрукт	120	0	0,50	13,56	55,22	0	1,20	0	0,02	1,92	1,32	1,08	0,26
1/2019	Суп из овощей с курицей	20	6,56	4,98	10,62	118,98	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83
8/19	Котлета куриная	50	8,3	7,66	7,43	133,56	0,07	0	10	1,1	18	151	28	1,6
2005	Картофель по-домашнему	150	10,13	3,03	28,00	208,71	1,29	4,18	36,93	0,17	42,60	85,7	29,74	0,95
943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
			34,70	30,73	172,01	1086,23	1,68	17,59	105,93	4,54	289,47	749,70	176,68	11,57
<b>7 ДЕНЬ</b>														
6/19	Жаркое по домашнему	250	17,37	17,86	51,03	419,66	0,75	8,86	62,59	5,85	70,59	524,29	122,69	9,23
943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
1/2019	Суп-лапша с курицей	200/ 10	6,12	5,62	11,24	123,46	0,10	0,5	23,4	0,30	197,30	166,90	24,9	0,50
18/19	Тефтели мясные с соусом	100	6,12	5,82	7,10	147,84	0,04	1	0	1,49	24	118	21	0,9
9/19	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,92	8,72	46,97	262,34	0,2	0	37,5	0,93	24,73	197,14	131,7	4,43
943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
			36,59	43,86	183,54	1240,54	1,17	10,90	123,49	9,29	362,22	1145,38	343,75	21,80
<b>8 ДЕНЬ</b>														
11/19	Плов	250	10,39	14,2	57,76	524,49	0,65	2,14	0	4,56	20,74	291,6	66,2	3,02
33/19	Кисель	200	0	0,02	29,08	115,88	0,01	4,44	0	0,00	20,66	18,5	4,86	0,25
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
1/2019	Борщ из св капусты с курицей и смет	200/10/5	7,58	5,10	10,50	132,61	0,059	10,35	12	2,42	47,45	73,36	29,2	1,38
52/19	Поджарка	65	9,43	11,28	2,37	336,75	0,07	0,18	247,0	0	78,96	189,09	14,48	2,21
413/19	Макаронны отварные	150	4,59	5,33	38,4	206,72	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
			33,00	41,57	190,27	1546,07	0,93	17,38	259,00	9,65	211,81	718,97	153,97	12,22

№ по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы	К/К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>9 ДЕНЬ</b>														
438-443/19	Омлет натуральный с маслом	150	28,57	14,49	2,66	325,20	0,10	0,25	145,5	0,79	100,85	219,75	15,60	2,56
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	50	0,60	3,40	23,20	107,50	0,05	0	0	0,45	11,50	53	12,5	1,55
	Кондитерское изделие (выпечка)	шт	4,90	3,75	37,20	208,50	0,03	0	16,3	0,33	10,25	21,8	3,8	0,25
200/2019	Суп картофельный с курицей	200/ 10	7,60	5,52	19,38	163,36	0,10	0,5	23,4	0,30	197,30	166,90	24,9	0,50
608/19	Котлета куриная	50	8,3	7,66	7,43	133,56	0,07	0	10	1,1	18	151	28	1,6
38/2005	Рис с овощами	150	10,29	3,75	38,43	246,04	0,03	0,00	0	0,00	1,38	61,09	16,38	0,53
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
			60,72	41,01	172,30	1363,90	0,41	1,29	195,15	3,24	373,38	759,54	132,09	12,18
<b>10 ДЕНЬ</b>														
58/2005	Фрикадельки в соусе	100	7,25	6,89	11,13	183,24	0,02	1,06	30,2	0,18	26,63	45,38	7,66	0,55
688-413/19	Макаронаты отварные	200	4,76	7,31	52,69	269,8	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1,0
	Сок фруктовый	200	0,2	1,00	23,40	94,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,0	8,00	2,80
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
201/ 19	Суп крестьянский с крупой с курицей	200/ 10	7,76	5,49	12,23	137,87	0,064	10	2	0,02	53,25	236,83	28,5	0,98
47/2005	Котлета рыбная с соусом	100	6,26	7,16	12,27	131,77	0,07	1,13	126	1,22	50,74	85,14	14,7	1,097
694/19	Картофельное пюре	200	6,91	4,30	35,16	211,69	1,54	5,00	44,2	0,20	51,00	102,6	35,6	1,14
942-943/19	Чай с сахаром	200	0,05	0,20	15,04	57,62	0	0,27	0	0	13,60	27,13	11,73	2,13
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
			33,91	36,43	189,76	1214,99	1,85	21,46	202,42	4,96	239,02	620,66	131,19	11,56
	<i>Итоговая энергетическая и пищевая ценность за 10 дней</i>		<b>380,15</b>	<b>411,33</b>	<b>1888,48</b>	<b>12874,40</b>	<b>11,85</b>	<b>156,17</b>	<b>1349,91</b>	<b>61,45</b>	<b>3222,03</b>	<b>7707,20</b>	<b>1925,87</b>	<b>136,27</b>

Директор ООО "Весна-торговая сеть"

Колосова Т.Д.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658520

Владелец Чучкалова Елена Михайловна

Действителен с 27.12.2024 по 27.12.2025