



Handwritten signature

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетическая ценность К/К	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 ДЕНЬ															
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	
942-943/19	Чай с сахаром	180	0,04	0,18	13,53	51,86	0	0,25	0	0	12,15	24,23	10,48	1,91	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	25	0,30	1,70	11,60	53,75	0,03	0	0	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	
			15,53	18,69	126,74	698,63	0,51	12,37	86,60	3,72	221,77	467,97	96,24	8,81	
2 ДЕНЬ															
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	
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	
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	
942-943/19	Чай с сахаром	180	0,04	0,18	13,53	51,86	0	0,25	0	0	12,15	24,23	10,48	1,91	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	25	0,30	1,70	11,60	53,75	0,03	0	0	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	
			20,10	22,26	109,73	687,47	1,77	7,16	193,67	2,22	337,49	464,40	111,19	8,50	
3 ДЕНЬ															
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 картофель 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	
942-943/19	Чай с сахаром	180	0,04	0,18	13,53	51,86	0	0,25	0	0	12,15	24,23	10,48	1,91	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	25	0,30	1,70	11,60	53,75	0,03	0	0	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	
			22,62	28,62	136,25	871,22	0,55	1,52	10,00	2,60	162,92	890,44	305,44	16,67	
4 ДЕНЬ															
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	Макароны 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	
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	
942-943/19	Чай с сахаром	180	0,04	0,18	13,53	51,86	0	0,25	0	0	12,15	24,23	10,48	1,91	
	Хлеб рж-пш, пшеничный нарезанный	25	0,30	1,70	11,60	53,75	0,03	0	0	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	
			23,79	28,77	114,40	764,82	0,30	24,56	20,07	5,69	99,47	271,94	80,50	9,31	
5 ДЕНЬ															
224/17	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	
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	
942-943/19	Чай с сахаром	180	0,04	0,18	13,53	51,86	0	0,25	0	0	12,15	24,23	10,48	1,91	
	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	
			45,02	24,10	128,63	739,65	0,14	2,34	18,44	1,43	251,97	362,31	72,92	6,40	

сборнику рецептур	Наименование блюд	масса порции	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Жиры	Белки	Углеводы	К/К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
6 ДЕНЬ														
384/19	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
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
	Фрукт	120	0	0,50	13,56	55,22	0	1,20	0	0,02	1,92	1,32	1,08	0,26
202/2019	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
942-943/19	Чай с сахаром	180	0,04	0,18	13,53	51,86	0	0,25	0	0	12,15	24,23	10,48	1,91
	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
			16,26	20,02	135,07	738,20	0,32	13,39	59,00	3,27	227,42	510,09	117,69	8,80
7 ДЕНЬ														
626/19	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
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
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
942-943/19	Чай с сахаром	180	0,04	0,18	13,53	51,86	0	0,25	0	0	12,15	24,23	10,48	1,91
	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
			24,30	27,94	118,68	781,60	0,91	9,88	85,99	6,69	307,44	806,13	184,80	15,63
8 ДЕНЬ														
601/19	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
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
170/2019	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
942-943/19	Чай с сахаром	180	0,04	0,18	13,53	51,86	0	0,25	0	0	12,15	24,23	10,48	1,91
	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
			18,78	23,76	124,67	895,58	0,77	13,01	12,00	7,52	107,74	479,90	132,61	10,30
9 ДЕНЬ														
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	30	0,36	2,04	13,92	64,50	0,03	0	0	0,27	6,90	31,79	7,5	0,93
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
942-943/19	Чай с сахаром	180	0,04	0,18	13,53	51,86	0	0,25	0	0	12,15	24,23	10,48	1,91
	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
			36,98	24,47	78,45	727,04	0,26	1,27	168,90	1,63	337,70	501,59	77,71	8,96
10 ДЕНЬ														
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	Макароны отварные	200	4,76	7,31	52,69	269,8	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1,0
	Сок фруктовый	180	0,18	0,90	21,06	84,60	0,02	3,58	0	0,18	12,50	12,5	7,15	2,50
	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	4,90	3,75	37,20	208,50	0,03	0	16,3	0,33	10,25	21,8	3,8	0,25
			17,45	20,89	136,00	810,64	0,18	4,64	46,45	3,56	72,28	157,42	36,06	5,23
Итоговая энергетическая и пищевая ценность за 10 дней			211,64	239,61	1208,62	7714,85	5,71	90,14	701,12	38,33	2126,20	4912,19	1215,16	98,61

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