







Яйцо для смазки			1/33 шт	1.2	1/29ш т	1.4									
Дрожжи пресован			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Молоко			17	17	20	20									
Масса п/ф				73		85									
Масло раст д/смазки			0.1	0.1	0.2	0.2									
<b>Кефир</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>205</b>	<b>200</b>	<b>5.22</b>	<b>5.8</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>7.2</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>401</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					<b>3.24</b>	<b>4.05</b>	<b>1.36</b>	<b>1.70</b>	<b>16.88</b>	<b>21.10</b>	<b>88.8</b>	<b>111</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>80</b>					<b>4.86</b>	<b>6.48</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>29.28</b>	<b>39.04</b>	<b>145.2</b>	<b>193.6</b>	
<b>Итого за 1день</b>							<b>41.44</b>	<b>51.68</b>	<b>47.73</b>	<b>58.88</b>	<b>182.41</b>	<b>230.74</b>	<b>1390.55</b>	<b>1728.85</b>	
<b>День-2 завтрак -1</b>															
<b>Каша рисовая молочная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>4.16</b>	<b>5.55</b>	<b>5.6</b>	<b>7.47</b>	<b>19.56</b>	<b>26.08</b>	<b>144</b>	<b>192</b>	<b>173</b>
Крупа рис			15	15	20	20									
вода			26	26	35	35									
молоко			113	113	150	150									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
сахар			4	4	5	5									
м/сливочное			2	2	3	3									
<b>Кофейный напиток</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>2.8</b>	<b>3.12</b>	<b>2.3</b>	<b>2.66</b>	<b>12.73</b>	<b>14.18</b>	<b>84</b>	<b>93.3</b>	<b>395</b>
Кофейный напиток			3	3	3.3	<b>3.3</b>									
вода			108	108	120	120									
молоко			90	90	100	100									
сахар			10	10	11	11									
<b>Завтрак -2</b>															
<b>Фрукты (банан)</b>	<b>95</b>	<b>100</b>					<b>1.3</b>	<b>1.5</b>	<b>0.45</b>	<b>0.50</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>95</b>	<b>368</b>
<b>обед</b>															
<b>Салат из свеклы с</b>	<b>45</b>	<b>60</b>					<b>0.62</b>	<b>0.83</b>	<b>3.41</b>	<b>4.54</b>	<b>3.41</b>	<b>4.55</b>	<b>48.75</b>	<b>65</b>	<b>22</b>



Мука пшеничная				4		4									
Масса п/ф				95		95									
вода				16		16									
Масло сливочное				3		3									
<b>Соус сметанный</b>	<b>20</b>	<b>30</b>					<b>0.3</b>	<b>0.45</b>	<b>3.37</b>	<b>5.06</b>	<b>1.08</b>	<b>1.62</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>226</b>
сметана			0.7	0.7	1	1									
Мука пшеничная			0.7	0.7	1	1									
вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
Сметана			10	10	15	15									
<b>Капуста тушеная</b>	<b>120</b>	<b>150</b>					<b>2.14</b>	<b>3.01</b>	<b>3.34</b>	<b>4.86</b>	<b>9.6</b>	<b>14.14</b>	<b>80</b>	<b>113</b>	<b>354</b>
Капуста свежая			172	138	215	179									
Масло растительное			4.2	4.2	5.3	5.3									
морковь			3	2.4	4	3									
лук			5.8	4.8	7.2	6									
Мука пшеничная			1.5	1.5	1.8	1.8									
сахар			3.6	3.6	4.5	4.5									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
Томат пюре			-	-	9	9									
<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>					<b>2.65</b>	<b>2.67</b>	<b>2.33</b>	<b>2.34</b>	<b>14.31</b>	<b>17.3</b>	<b>89</b>	<b>101</b>	<b>394.391</b>
чай			0.8	0.8	0.9	0.9									
сахар			10	10	13	13									
молоко			92	92	92	92									
вода			40	40	60	60									
<b>полдник</b>															
<b>Гренка с сыром</b>	<b>50</b>	<b>75</b>					<b>7</b>	<b>10.50</b>	<b>8.1</b>	<b>12.15</b>	<b>28.7</b>	<b>43.05</b>	<b>210</b>	<b>315</b>	<b>58</b>
Хлеб пшенич			75	63	113	95									
сыр			14	13	21	20									
Масло сливоч			5	5	8	8									
<b>зефир</b>	<b>25</b>	<b>50</b>					<b>0.24</b>	<b>0.40</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>23.94</b>	<b>39.90</b>	<b>97.5</b>	<b>162.5</b>	
<b>Компот из изюма</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0.42</b>	<b>0.51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.45</b>	<b>24.2</b>	<b>83</b>	<b>99</b>	<b>241</b>

												3			
изюм			19	19	23	23									
сахар			12	12	14	14									
Лим/кислот			143	143	181	181									
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Всего за 2 день							56.44	66.84	45.23	57.77	231.91	303.19	1673.55	1907.7	
День -3															
Завтрак -1															
Омлет натуральный с сыром	80	100					10.88	13.60	14.82	18.53	1.79	2.24	183	228.7	115
яйцо			1 1/5шт	48	1 1/2	60									
молоко			30	30	37	37									
Масса омлетной смеси				78		97									
м/сливочное			2	2	3	3									
Масса готового омлета				78		97									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Сыр российский			19.2	19	24.3	24									
Какао с молоком	180	200					4.65	6.2	4.65	6.2	19	25.34	135.9	181.18	
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак-2															
Фрукты (груши)	95	100	105	95	111	100	0.38	0.4	0.28	0.3	0.78	10.3	43.7	46	368

[illegible]



<b>Рис отварной с овощами</b>	<b>100</b>	<b>150</b>					<b>2.57</b>	<b>3.86</b>	<b>4.67</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>25.6</b>	<b>141.33</b>	<b>212</b>	<b>191</b>
Рис			30	30-	45	45									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Морковь до 1 января			20	16	30	24									
Морковь с 1 января			21	16	32	24									
Лук			10	8	14	12									
Томатная паста			1.2	1.2	2	2									
<b>Кисель из сока</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>0.50</b>	<b>0.56</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>27.18</b>	<b>30.2</b>	<b>111.24</b>	<b>123.6</b>	<b>382</b>
сок			<b>54</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>60</b>									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
<b>Полдник</b>															
<b>Сырники из творога</b>	<b>100/20</b>	<b>130/30</b>					<b>8.87</b>	<b>13.3</b>	<b>10.53</b>	<b>15.8</b>	<b>27</b>	<b>40.5</b>	<b>280.13</b>	<b>420.2</b>	<b>130</b>
творог			91	90	118	117									
мука			13	13	17	17									
яйцо			1/13 шт	3	1/10шт	4									
Соль															
Масло сливочное			2	2	3	3									
Молоко сгущенное			20	20	30	30									
<b>Кефир</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>205</b>	<b>200</b>	<b>5.22</b>	<b>5.8</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>7.2</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>401</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					<b>3.24</b>	<b>4.05</b>	<b>1.36</b>	<b>1.70</b>	<b>16.88</b>	<b>21.10</b>	<b>88.8</b>	<b>111</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>80</b>					<b>4.86</b>	<b>6.48</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>29.28</b>	<b>39.04</b>	<b>145.2</b>	<b>193.6</b>	
<b>Итого за 3 день</b>							<b>52.82</b>	<b>67.97</b>	<b>56.65</b>	<b>69.2</b>	<b>155.2</b>	<b>212.61</b>	<b>1475.32</b>	<b>1936.08</b>	
<b>День -4</b>															
<b>Завтрак -1</b>															
<b>Каша пшенная</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>5.26</b>	<b>7.01</b>	<b>6.07</b>	<b>8.09</b>	<b>21.29</b>	<b>28.3</b>	<b>159.75</b>	<b>213</b>	









Или горбуша			77	60	88	69									
хлеб			9	9	10	10									
яйца			1/7шт	6	1/6шт	7									
молоко			15	15	17	17									
Масло сливоч			2.6	2.6	3	3									
Массап/ф				88		101									
Масса готов.изд.				70		80									
<b>Соус сметанный</b>	<b>20</b>	<b>30</b>					<b>0.3</b>	<b>0.45</b>	<b>3.37</b>	<b>5.06</b>	<b>1.08</b>	<b>1.62</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>226</b>
мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливочное			0.7	0.7	1	1									
вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
<b>Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	<b>150</b>					<b>2.45</b>	<b>3.06</b>	<b>3.84</b>	<b>4.80</b>	<b>16.35</b>	<b>20.45</b>	<b>110</b>	<b>137</b>	<b>340</b>
картофель			136.8	106	171	128									
молоко			18.9	18	23.7	22.5									
масло сливочное			<b>4.2</b>	<b>4.2</b>	5.2	5.2									
<b>Сок</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>0.9</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18.18</b>	<b>20.2</b>	<b>76.8</b>	<b>85.3</b>	<b>399</b>
<b>Полдник</b>															
<b>Манник со сгущ.молоком</b>	<b>50/10</b>	<b>60/15</b>					<b>4.29</b>	<b>4.29</b>	<b>8.22</b>	<b>8.22</b>	<b>24.07</b>	<b>24.07</b>	<b>145.3</b>	<b>145.3</b>	<b>274</b>
Масло сливочное			1.7	1.7	2	<b>2</b>									
сахар			3	3	4	<b>4</b>									
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	<b>6</b>									
сметана			15	15	18	<b>18</b>									
мука			12	12	14	<b>14</b>									
Крупа манная			20	20	24	<b>24</b>									
молоко			5	5	6	<b>6</b>									
Масло растительное			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1.2</b>	<b>1.2</b>									
Молоко сгущеное			10	10	15	15									
<b>Ряженка</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	185	180	205	200	<b>5.22</b>	<b>5.8</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>7.56</b>	<b>8.4</b>	<b>91.2</b>	<b>101.3</b>	<b>180</b>
<b>Зефир</b>	<b>25</b>	<b>50</b>					<b>0.24</b>	<b>0.40</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>23.94</b>	<b>39.90</b>	<b>97.5</b>	<b>162.5</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					<b>3.24</b>	<b>4.05</b>	<b>1.36</b>	<b>1.70</b>	<b>16.88</b>	<b>21.1</b>	<b>88.8</b>	<b>111</b>	



Масло растител.			4	4	5	5									
<b>Суп с фрикадельками</b>	<b>172/28</b>	<b>215/35</b>					<b>5,2</b>	<b>6.5</b>	<b>4.24</b>	<b>5.3</b>	<b>11.62</b>	<b>14.52</b>	<b>133.8</b>	<b>191</b>	<b>39</b>
картофель															
С 01.09-31.10			91	69	114	86									
С 31.10-31.12			98	69	123	86									
С31.12-28.02			106	69	132	86									
С29.02-01.09			115	69	144	86									
морковь															
До 1 января			9	7	11	9									
С 1 января			10	7	12	9									
лук			4	3	5	4									
Масло сливоч			1.6	1.6	2	2									
Бульон или вода			121	121	151	151									
<b>фрикадельк</b>				28		35									
Фарш для фрикаделек:															
Говядина бескосн			35	32	44	40									
Или на костях			44	32	55	40									
лук			4	3	5	4									
вода			3	3	4	4									
яйца			1/20 шт	2	1/13шт	3									
Масса п/ф				38		47									
<b>Жаркое по домашнему</b>	<b>170</b>	<b>220</b>					<b>20.8</b>	<b>27.53</b>	<b>5.33</b>	<b>7.47</b>	<b>18.5</b>	<b>21.95</b>	<b>205</b>	<b>265</b>	<b>292</b>
Мясо говядины			132	97	175	129									
лук			12	10	13	11									
картофель			155	116	175	131									
Томат пюре			-	-	10	10									
Масло сливочное			4	4	6	6									
масса отварного мяса				<b>60</b>		<b>60</b>									
Масса готовых овощей				110		140									
<b>Кисель из сока</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>0.50</b>	<b>0.56</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>27.18</b>	<b>30.2</b>	<b>111.24</b>	<b>123.6</b>	<b>382</b>



[illegible]







сыр			3.5	3	4.7	4									
Масло растител.			2	2	3	3									
<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>1.31</b>	<b>1.46</b>	<b>3.52</b>	<b>3.92</b>	<b>9.18</b>	<b>10.2</b>	<b>73.8</b>	<b>82</b>	<b>57</b>
<b>свекла</b>															
Картофель			19.26	14.4	21.4	16									
морковь			11.34	9	12.6	10									
капуста			18	14.4	20	16									
лук			8.64	7.2	9.6	8									
свекла			36	28.8	40	32									
Томат пюре			5.4	5.4	6	6									
Масло растител.			3.6	3.6	4	4									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
сахар			1.8	1.8	2	2									
Бульон или вода			144	144	160	160									
<b>Гуляш из отварного мяса</b>	<b>120</b>	<b>160</b>					<b>15.42</b>	<b>20.63</b>	<b>12.41</b>	<b>16.3</b>	<b>3.96</b>	<b>5.24</b>	<b>189</b>	<b>250</b>	<b>293</b>
говядина			132	97	175	129									
Масса отварной говядины				60		80									
лук			12	10	17	14									
морковь			25	20	19	15									
Томат пюре			-	-	6	6									
Масло сливочное			4	4	5	5									
соль				0.2		0.25									
Мука пшеничная			3	3	4	4									
Овощной отвар				40		53									
Масса соуса				60		80									
<b>Макаронные отварные</b>	<b>120</b>	<b>150</b>					<b>4.41</b>	<b>5.52</b>	<b>3.16</b>	<b>4.52</b>	<b>21.16</b>	<b>26.4</b>	<b>135</b>	<b>168</b>	<b>317</b>
Макаронные изделия			41	41	51	51									
Масло сливочное			4	4	5	5									
Соль				0.2		0.25									
<b>Компот из</b>	<b>150</b>	<b>200</b>					<b>0.42</b>	<b>0.51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.45</b>	<b>24.2</b>	<b>83</b>	<b>99</b>	<b>241</b>





Масло слив.			5	5	6	6									
<b>Фрикадельки из цыплят</b>	60	80					9.03	12.14	6.95	9.34	5.85	7.77	121	196	308
Цыпленок потрош			77	44	104	59									
Хлеб пшен.			11	11	15	15									
Молоко			14	14	18	18									
<b>Соус сметанный</b>	<b>20</b>	<b>30</b>					<b>0.3</b>	<b>0.45</b>	<b>3.37</b>	<b>5.06</b>	<b>1.08</b>	<b>1.62</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>226</b>
Мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливоч			0.7	0.7	1	1									
Вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
<b>Сок</b>	<b>180</b>	<b>200</b>					<b>0.9</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18.18</b>	<b>20.2</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>399</b>
<b>Полдник</b>															
<b>Пудинг творожный с сгущ.молоком</b>	<b>100/1 5</b>	<b>120 /20</b>					<b>13.7 8</b>	<b>16.78</b>	<b>18.23</b>	<b>22.1 9</b>	<b>29.39</b>	<b>35.7 8</b>	<b>346.64</b>	<b>422</b>	<b>128</b>
Творог			76	75	91	90									
Яйца			1/5шт	8	1/4шт	10									
Сахар			10	10	12	12									
Крупа манная			8	8	9	9									
Изюм			10	8	12.2	10									
Масло сливочное			2.5	2.5	3	3									
Масса п/ф				112		134									
Молоко сгущ.			15	15	20	20									
<b>Ряженка</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>205</b>	<b>200</b>	<b>5.22</b>	<b>5.8</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>7.56</b>	<b>8.4</b>	<b>91.2</b>	<b>101.3</b>	<b>180</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					<b>3.24</b>	<b>4.05</b>	<b>1.36</b>	<b>1.70</b>	<b>16.88</b>	<b>21.1 0</b>	<b>88.8</b>	<b>111</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>80</b>					<b>4.86</b>	<b>6.48</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>29.28</b>	<b>39.0 4</b>	<b>145.2</b>	<b>193.6</b>	
<b>За 9 день</b>							<b>56.2 3</b>	<b>69.85</b>	<b>58.04</b>	<b>71.1 5</b>	<b>182.2</b>	<b>224. 84</b>	<b>1533. 53</b>	<b>1897. 3</b>	
<b>День 10</b>															
<b>Завтрак 1</b>															
<b>Каша рисовая</b>	<b>160</b>	<b>210</b>					<b>2.12</b>	<b>2.17</b>	<b>2.38</b>	<b>2.49</b>	<b>26.86</b>	<b>27.4</b>	<b>151</b>	<b>154</b>	<b>199</b>







Сахар			2	2	2	2									
Масло сливоч.			3	3	3	3									
Масса теста				116		116									
Масло растител.			3	3	3	3									
джем			10	10	10	10									
<b>Кефир</b>	<b>180</b>	<b>200</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>205</b>	<b>200</b>	<b>5.22</b>	<b>5.8</b>	<b>4.5</b>	<b>5</b>	<b>7.2</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>401</b>
<b>зефир</b>	<b>25</b>	<b>50</b>					<b>0.24</b>	<b>0.40</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>23.94</b>	<b>39.9</b>	<b>97.5</b>	<b>162.5</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>					<b>3.24</b>	<b>4.05</b>	<b>1.36</b>	<b>1.70</b>	<b>16.88</b>	<b>21.10</b>	<b>88.8</b>	<b>111</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>80</b>					<b>4.86</b>	<b>6.48</b>	<b>0.60</b>	<b>0.80</b>	<b>29.28</b>	<b>39.04</b>	<b>145.2</b>	<b>193.6</b>	
<b>Всего за 10 день</b>							<b>50.05</b>	<b>56.21</b>	<b>38.14</b>	<b>42.97</b>	<b>209.15</b>	<b>253.26</b>	<b>1421.96</b>	<b>1696.84</b>	
Итого за весь период							<b>482.55</b>	<b>596.41</b>	<b>441.24</b>	<b>550.48</b>	<b>1947.4</b>	<b>2451.5</b>	<b>14247.36</b>	<b>17722.5</b>	
Среднее значение за период							<b>48.3</b>	<b>59.64</b>	<b>44.12</b>	<b>55.05</b>	<b>194.74</b>	<b>245.15</b>	<b>1424.36</b>	<b>1772.25</b>	

\*Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.

.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849456

Владелец Ганина Наталья Витальевна

Действителен с 03.09.2025 по 03.09.2026