

**11-18 (10 дней)**

Выход 03	Исходный вес	ис. белк (г/кг), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамин D <sub>3</sub> , витамин E <sub>т</sub>
	<b>Завтрак</b>	
220/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
шт	<b>Яблоко</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
50	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	<b>Бутерброд горячий с сыром</b>	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-16
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>Калорийность-480, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-58</b>
	<b>Обед</b>	
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-43
130	<b>Каша пшеничная</b>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
60/30	<b>Тефтели мясные с томатным соусом</b>	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
50	<b>Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
	<b>Итого за Обед</b>	<b>Калорийность-767, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-108</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>Калорийность-1247, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-166</b>

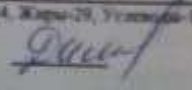
*Смирнов*



2.12.22г.

7-10 (10 дней)

Код	Наименование	на 100 г (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г)
	<b>Завтрак</b>	
220/10	Борои с капустой и картофелем с добавлением	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
100	Яблоко	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<b>Итого за Завтрак</b>	
	<b>Обед</b>	
200/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-37
0/10	Каша пшеничная	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
60/10	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10
10	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
	<b>Итого за Обед</b>	
	<b>Итого за день</b>	

  
 \_\_\_\_\_

(11-18 (10 дней))

05.12.2022г

количество	наименование блюда	жир, белок, углеводы (г), клетчатка (г), витаминизация (г/л)
	<b>Завтрак</b>	
140г	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-206, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
100г	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
30г	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8г	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200г	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
20г	Кондитерское изделие	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-30
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-715, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-104
	<b>Обед</b>	
250г	Суп из овощей	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
180г	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-30
200г	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
40г	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50г	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
60г	Салат из моркови с яблоками с растительным	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-643, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-104
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1358, Белки-30, Жиры-43, Углеводы-208

*Жуков*

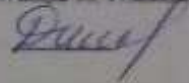




05.12.2022г

(7-10 (10 дней))

Всего г/д	Наименование блюда	ж. белк. (г/д), белки (г), углеводы (г), питательная (ккал), микроэлементы (мг)
	ДОКУМЕНТ: Запрос I	
160.5	Макаронные изделия с тертым сыром	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-5
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
8	Масло сливочное	Калорийность-60, Жиры-7
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-549, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-74
<b>Обед</b>		
250	Суп из овощей	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
180	Плов из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-555, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-94
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1124, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-168



**11-18 (10 дней)**

Видно №	Исполнительный документ	№, дата (год), время (ч), состояние (ст), инициалы (ин), наименование (наим)
------------	-------------------------	---



60/30	Тертые яблоки с мандарином соусом	Калорийность-180, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
150/3	Каша гречневая Хлеб пшеничный Обогащенный (для детского питания)	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27 Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
100	Сок фруктовый	Калорийность-18, Углеводы-4

Итого за завтрак Обед  
Калорийность-578, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-74

200	Суп-паша домашняя с каррицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
-----	---------------------------------	--

180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
-----	-------------------------------------	--

200	Чай с сахаром Хлеб ржаной обдирный	Калорийность-60, Углеводы-15
-----	---------------------------------------	------------------------------

50	Обогащенный (для детского питания) Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
----	---	---

40	Обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
----	---------------------------------------	---

50	Салат из свеклы	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
----	-----------------	--

Итого за обед Калорийность-581, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-87

Итого за день Калорийность-1 239, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-156

*Виза*



07.12.2022г

(11-18 (10 дней))

Выход дл	Наименование блюда	гм, ккал, белки г/г, жиры г/г, углеводы г/г, витаминизированное г/г/г
	<b>Завтрак</b>	
100	Пюре из филе птицы	Калорийность-259, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-19
	Хлеб пшеничный	
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-7
	Салат из капусты	
50	белокочанной с растительным маслом	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<b>Итого за Завтрак (200г)</b>	Калорийность-512, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-86
250/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
45/45	Гуляши	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
	Хлеб пшеничный	
40	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
	Хлеб ржаной обдирный	
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-968, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-159
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1480, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-245

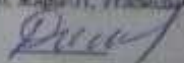




07.12.2022

(7-10 (10 дней))

№ п/п	Наименование блюда	из чего, сколько, белки (г), жиры (г), углеводы (г), калорийность (ккал)
100	<b>Плов из филе птицы</b>	Калорийность-279, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-39
50	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-5
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-461, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-82
<b>Обед</b>		
200/10	<b>Щи из капусты свежей со сметаной</b>	Калорийность-154, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45-45	<b>Гуляш</b>	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
150/5	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15
50	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	<b>Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-861, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-142
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1323, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-224

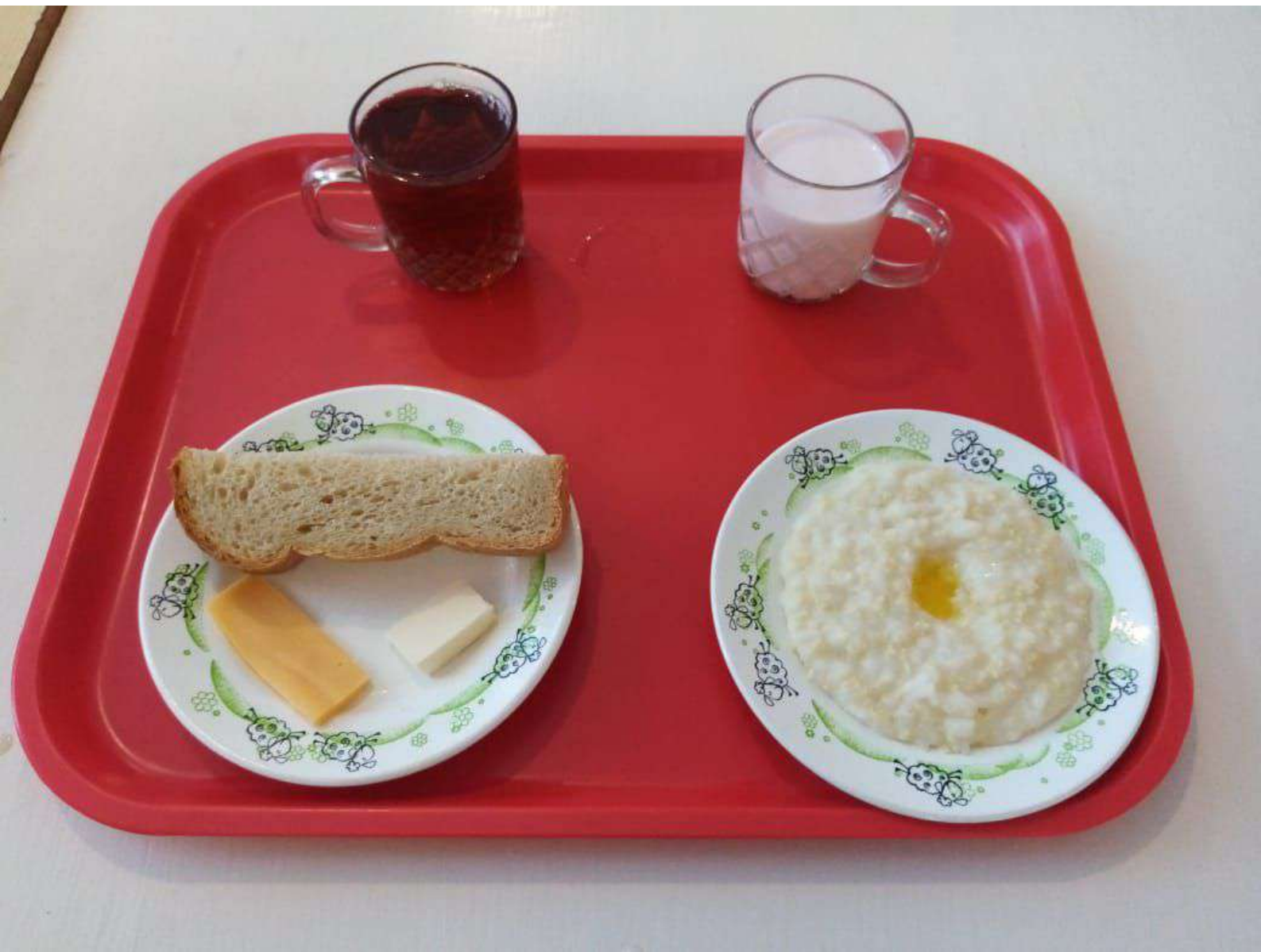


09.12.2022г

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
150/5	Каши вязкая молочная (из пшеницы и риса) "Дружба"	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр ферментированный	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-559, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-71
	<u>Обед</u>	
250	Суп картофельный с	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
150/5	Макаронные изделия	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
60/30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
	Хлеб пшеничный	
30	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
	Хлеб ржаной обдирный	
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-888, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-105
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1447, Белки-53, Жиры-59, Углеводы-176

Риски



12.12.22.

(11-18 (10 дней))

Время (ч)	Наименование блюда	мл, шт., (ккал), белки (г), углеводы (г), витамин (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
60/30	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
20	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1008, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-119
<b>Обед</b>		
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-385, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-715, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-99
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1723, Белки-71, Жиры-65, Углеводы-218

*Дневник*

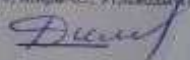




12.12.22.

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. белк. (мкг/д), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60-70	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-12
150-5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38
200-70	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-862, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200-70	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-692, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-94
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1554, Белки-70, Жиры-63, Углеводы-183





*Доп. 2* **Великообнинский (11-18 (10 дней))**

Высота (г)	Наименование блюда	жир, белок (г), углеводы (г), витамин А (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
50/20	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150/3	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
	<b>Хлеб пшеничный</b>	
50	<b>обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<b>Компот из плодов сухих витаминизированный (яблоко)</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-26
200		
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-603, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-84
<b>Обед</b>		
250/10	<b>Щи из капусты свежей со сметаной</b>	Калорийность-438, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-67
45/45	<b>Филе птицы, тушенное в соусе томатном</b>	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
	<b>Хлеб ржаной обдирный</b>	
50	<b>обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
	<b>Хлеб пшеничный</b>	
40	<b>обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-7, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 084, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-160
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 687, Белки-63, Жиры-47, Углеводы-244

*Д.И.И.*



14.12.22г.

7-10 (10 дней)

Выход (г)	Питательная ценность	ккал, белок, жиры, углеводы (г), клетчатка (г), минералы(мг)
-----------	----------------------	---

Завтрак

50/20	Рыба, тушеная в томате с овощами	Калорийность-175, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-6
150/5	Рис припущенный	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21
200	Компот из плодов сухих витаминизированный (яблоко)	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-28

Итого за Завтрак

Калорийность-599, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-83

Обед

200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
45/45	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
30	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за Обед

Калорийность-993, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-146

Итого за день

Калорийность-1 592, Белки-59, Жиры-45, Углеводы-229

Дизайн

15.12.22г.

№ 2 *Александр А* (7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	ка, кбжу (ккал, белки (г), углеводы (г), жиры (г)), микронутриенты (мг)
<u>Завтрак</u>		
60/5	Запеканка из творога с соевым молоком	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13
155/5	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-180, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-22
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-83, Углеводы-16
100	Йогурт для детского питания	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-584, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-78
<u>Обед</u>		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12
150	Плов из филе птицы	Калорийность-216, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-33
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-56, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<u>Дополнительная витаминизация</u>		
шт	Груша	Калорийность-56, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-547, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-93
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1131, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-171

*Думас*

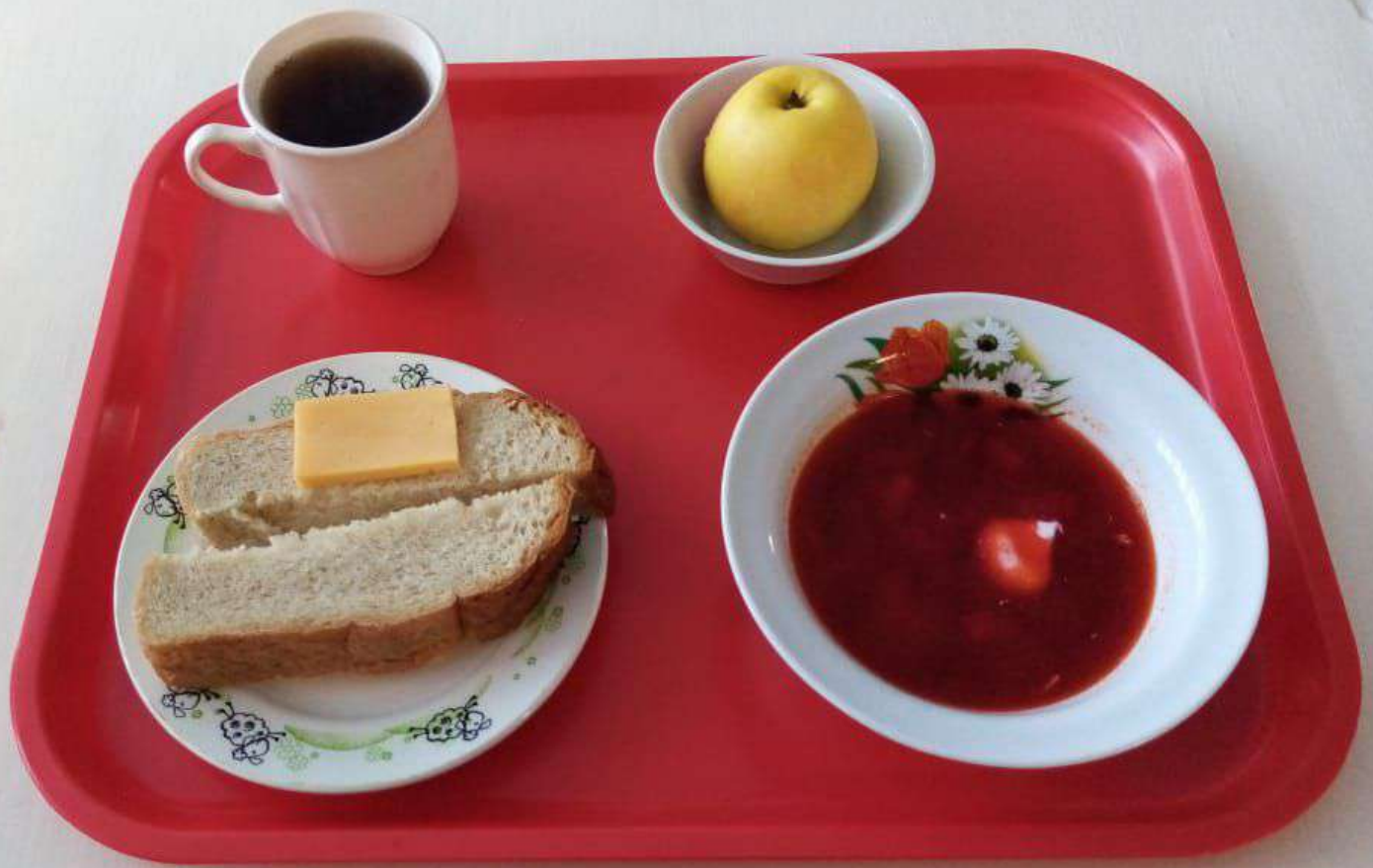
16.12.22г.

0001 0000 0000

11-18 (10 дней)

Выход (г)	Наименование блюда	ккал, жиры (жир), белки (б), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
220/10	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
шт	<b>Яблоко</b>	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
50	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
40	<b>Бутерброд горячий с сыром</b>	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-16
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-480, Белки-12, Жиры-22, Углеводы-58
<u>Обед</u>		
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-43
130	<b>Каша пшеничная</b>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
60/30	<b>Тфтели мясные с томатным соусом</b>	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
50	<b>Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
40	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-767, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-108
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1247, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-166

Рисаф





16.12.22г.

**(7-10 (10 дней))**

Валют (г)	Наименование блюда	ккал, белк. (г/100г), Жиры (г), Углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак**

220/10 **Борщ с капустой и картофелем со сметаной** Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11

шт **Яблоко** Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8

200/10 **Чай с сахаром** Калорийность-63, Углеводы-16

**Хлеб пшеничный**

50 **обогащенный (для детского питания)** Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

**Итого за Завтрак** Калорийность-316, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-59

**Обед**

200/10 **Рассольник ленинградский со сметаной** Калорийность-201, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35

130 **Каша пшеничная** Калорийность-76, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

60/30 **Тефтели мясные с томатным соусом** Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5

200/10 **Чай с сахаром** Калорийность-63, Углеводы-16

**Хлеб ржаной обдирный**

50 **обогащенный (для детского питания)** Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

**Итого за Обед** Калорийность-696, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-96

**Итого за день** Калорийность-1 012, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-154



ООО "Питательная" *Ваше*  
*гос. р. Беларусь*  
**(7-10 (10 дней))**

19.12.2022

Вход (г)	Наименование блюда	Заправка	ли. цел. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамин А (мкг), витамин С (мг)
160/5	Макаронные изделия с тертым сыром		Калорийность-306, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-31
8	Масло сливочное		Калорийность-60, Жиры-7
ит	Яблоко		Калорийность-17, Углеводы-3
200/10	Чай с сахаром		Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)		Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Заправку</b> Калорийность-560, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-73			
<b>Обед</b>			
200	Суп из овощей		Калорийность-55, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
170	Плов из филе птицы		Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
200/10	Чай с сахаром		Калорийность-63, Углеводы-16
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)		Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)		Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-530, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-92			
<b>Итого за день</b> Калорийность-1090, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-165			

*Питательная*



20.12.2022

ООО "ПРЕСТИЖ"  
г.п.п. Раменское

(7-10 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	э. цен. (ккал), белки (б), углеводы (у), витамины (вс), микроэлементы (мс)
<b>Завтрак I</b>		
150/3	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27
60/30	Тефтели мясные с томатным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-5
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный	
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
шт	Яблоко	Калорийность-17, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак I</b>		
Калорийность-560, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-74		
<b>Обед</b>		
200	Суп-лапша домашняя с курицей	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9
180	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	Калорийность-282, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-15
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный	
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный	
30	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
<b>Итого за Обед</b>		
Калорийность-599, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-74		
<b>Итого за день</b>		
Калорийность-1159, Белки-53, Жиры-37, Углеводы-148		

*Handwritten signature*

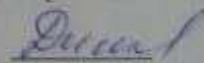




21.12.2022

(11-18 (10 дней))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
170 шт	Плов из филе птицы	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
	Мандарин	Калорийность-23, Углеводы-5
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
	Хлеб пшеничный	
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	Салат из капусты	
60	белокочанной с растительным маслом	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-505, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-86
<u>Обед</u>		
200/10	Щи из капусты свежей со сметаной	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	Гуляш	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
	Хлеб пшеничный	
40	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
	Хлеб ржаной обдирный	
50	обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-887, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-147
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1392, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-233





*Договор № 2*

**(7-10 (10 дней))**

Выход (г)	Наименование блюда	т. цел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

**Завтрак I**

170	<b>Плов из филе птицы</b>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-37
шт	<b>Мандарин</b>	Калорийность-23, Углеводы-5
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
	<b>Хлеб пшеничный</b>	
50	<b>обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

**Итого за Завтрак I** Калорийность-445, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-81

**Обед**

200/10	<b>Щи из капусты свежей со сметаной</b>	Калорийность-354, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-54
150/5	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
45/45	<b>Гуляш</b>	Калорийность-36, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-1
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
	<b>Хлеб пшеничный</b>	
30	<b>обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
	<b>Хлеб ржаной обдирный</b>	
50	<b>обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

**Итого за Обед** Калорийность-864, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-143

**Итого за день** Калорийность-1 309, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-224

*Договор*





*Иванов Иван Иванович*

**(11-18 (10 дней))**

Видов (2)	Наименование блюда	из мяса (ккал), белки (б), углеводы (г), жиры (ж)	из овощей (ккал), белки (б), углеводы (г), жиры (ж)
-----------	--------------------	---	---

**Завтрак**

- 150/5 **Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"**  
Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29
- 10 **Масло сливочное**  
Калорийность-75, Жиры-8
- 10 **Сыр порционный**  
Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
- 150 **Йогурт для детского питания**  
Калорийность-94, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-5
- 200/10 **Чай с сахаром**  
Калорийность-63, Углеводы-16
- 50 **Хлеб пшеничный**  
Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
- 50 **обогащенный (для детского питания)**  
Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23

**Итого за Завтрак** Калорийность-593, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-73

**Обед**

- 250 **Суп картофельный с горохом**  
Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10
- 150/5 **Макаронные изделия отварные**  
Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
- 60/30 **Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом**  
Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
- 200 **Компот из сухофруктов**  
Калорийность-56, Углеводы-14
- 40 **Хлеб пшеничный**  
Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
- 40 **обогащенный (для детского питания)**  
Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
- 50 **Хлеб ржаной обдирный**  
Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
- 50 **обогащенный (для детского питания)**  
Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

**Итого за Обед** Калорийность-911, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-109

**Итого за день** Калорийность-1504, Белки-56, Жиры-62, Углеводы-182

*Иванов*



23.12.2022

**(7-10 (10 дней))**

*Суп с овощами и рисом*

Виды (с)	Примечание в лоты	Завтрак I	в день (ккал), белки (б), углеводы (у), жиры (ж), витамины (вг), микроэлементы (мг)
----------	-------------------	-----------	---

150.5	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"		Калорийность-209, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29
10	Масло сливочное		Калорийность-75, Жиры-8
10	Сыр порционный		Калорийность-38, Белки-2, Жиры-3
100	Йогурт для детского питания		Калорийность-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4
200.10	Чай с сахаром		Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)		Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за Завтрак/Калорийность-362, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-72</b>			
<b>Обед</b>			
200	Суп картофельный с горохом		Калорийность-89, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-8
150.5	Макаронные изделия отварные		Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
60.30	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом		Калорийность-309, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-9
200	Компот из сухофруктов		Калорийность-56, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)		Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)		Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед/Калорийность-865, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-103</b>			
<b>Итого за день/Калорийность-1427, Белки-52, Жиры-58, Углеводы-175</b>			

*Даша*



**(11-18 (10 дней))**

Видов (г)	Наименование блюда	в, бел, (жира), белки (г), углеводы (г), клетчатка (г), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак I</b>		
60/30	<b>Биточки мясные с томатным соусом</b>	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-244, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
50	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
20	<b>Пряники</b>	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
<b>Итого за Завтрак I</b>		<b>Калорийность-1 008, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-119</b>
<b>Обед</b>		
250	<b>Суп картофельный с крупой</b>	Калорийность-99, Белки-3, Углеводы-21
225	<b>Рыба, запеченная с картофелем</b>	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-63, Углеводы-16
50	<b>Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16
40	<b>Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
<b>Итого за Обед</b>		<b>Калорийность-715, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Калорийность-1 723, Белки-71, Жиры-65, Углеводы-218</b>

*Смирнов*





26.12.22:

(7-10 (10 дней))

Итого за	наименование блюда	на белок (г/кг), белки (г), углеводы (г), жиры (г), макроэлементы (мг)
	<b>Завтрак</b>	
60/30	Биточки мясные с томатным соусом	Калорийность-441, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-12
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-23
	<b>Итого за Завтрак</b>	Калорийность-862, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-89
	<b>Обед</b>	
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-79, Белки-3, Углеводы-16
225	Рыба, запеченная с картофелем	Калорийность-383, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-28
200/10	Чай с сахаром	Калорийность-63, Углеводы-16
50	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	Калорийность-68, Белки-3, Углеводы-14
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-692, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-94
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1554, Белки-70, Жиры-63, Углеводы-183

