

Согласовано:

Утверждаю:

Директор
ФИО

01.03.2023г. _____

ИП Цибульская Н.И.
Цибульская Нина Ивановна
01.03.2023г. _____

День: День 1

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 143 | Суп Минестроне | 200 | 4,22 | 5,22 | 10,74 | 161,72 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 6,79 | 5,52 | 32,52 | 260,68 |

День: День 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 134.1 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,46 | 4,36 | 13,94 | 125,46 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 5,09 | 4,66 | 35,94 | 226,80 |

День: День 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 131 | Свекольник | 200 | 1,80 | 2,88 | 13,54 | 97,08 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 4,43 | 3,18 | 35,54 | 198,42 |

День: День 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|--|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 142.3 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,24 | 4,22 | 7,40 | 107,26 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 |
| 574 | Булочка школьная | 30 | 2,28 | 0,85 | 6,05 | 69,21 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 4,72 | 5,07 | 20,47 | 204,93 |

День: День 5

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 144.2 | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 200 | 2,84 | 4,40 | 18,10 | 106,4 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 |
| 574 | Булочка школьная | 30 | 2,28 | 0,85 | 6,05 | 69,21 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 5,32 | 5,25 | 31,17 | 204,07 |

День: День 6

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 157.2 | Луп-лапша на курином бульоне | 200 | 2,52 | 3,38 | 6,92 | 105,88 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 5,09 | 3,68 | 28,70 | 204,84 |

День: День 7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 128.1 | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200 | 2,54 | 4,94 | 9,82 | 99,08 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 5,17 | 5,24 | 31,82 | 200,42 |

День: День 8

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|--|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 144.1 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 3,50 | 5,54 | 15,28 | 128,22 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 7,24 | 30,84 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 6,13 | 5,84 | 37,28 | 229,56 |

День: День 9

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 142.3 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,24 | 4,22 | 7,40 | 107,26 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 |
| 574 | Булочка школьная | 30 | 2,28 | 0,85 | 6,05 | 69,21 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 4,72 | 5,07 | 20,47 | 204,93 |

День: День 10

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 134.1 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,46 | 4,36 | 13,94 | 125,46 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,46 |
| 574 | Булочка школьная | 30 | 2,28 | 0,85 | 6,05 | 69,21 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 4,94 | 5,21 | 27,01 | 223,13 |