

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0090FE13198753CE72CAE539FDAA901E73
Владелец: Умархаджиева Хадикат Ахмедовна
Действителен: с 15.01.2026 до 10.04.2027

Меню ежедневного питания

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	283	56
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	20
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	3
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	13,77
			итого		500	14,52	17,6	75,84	519,84		97,77
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом	170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	35
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	31
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	8,77
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	23
			итого		500	11,59	11,06	95,69	528,66		97,77
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром	150	16,87	23,25	2,81	287,47	275	32,55
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	35,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	116,88	878	10,58
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	17,64
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14	1,7
			итого		500	22,91	32,55	53,38	586,61		97,77
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	24,35
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	878	12,85
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			гор.блюдо	Сосиски ("Любимые")	50	4,75	6,75	1,37	85,23	243	9,18
			итого		500	15,42	12,07	92,32	539,59		97,77
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			0
1	4	Итого за день:			500	15,42	12,07	92,32	539,59			97,77
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64	274		22,52
			гор.блюдо	Картофельное пюре	150	4,04	8	8,7	119,96	377		27,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378		36,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,82	878		9,18
			фрукты									
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14		1,84
			итого		500	25,18	18,65	49,83	468,89			97,77
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			0
1	5	Итого за день:			500	25,18	18,65	49,83	468,89			97,77
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7	274		13,77
			гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,78	304		24,35
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,03	0,1	9,5	39,02	459		36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878		9,18
			фрукты									
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	12,3	0,19	111,94	14		2,75
			булочное	Булочка	60	3,8	5,9	9,6	118,75	428		11,01
			итого		500	23,32	22,88	68,69	586,01			97,77
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	1	Итого за день:			500	23,32	22,88	68,69	586,01			97,77
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные	150	17	4	19	195	286		33,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1,52	1,35	15,9	81,83	378		36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878		9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338		18,35
			итого		500	23,66	6,25	75,84	469,25			97,77
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	2	Итого за день:			500	23,66	6,25	75,84	469,25			97,77
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	286,35	279		33,53
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459		33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	117,88	878		11,01
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338		18,35
			кисломол.	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,2	0,13	72,64	14		1,84
			итого		500	29,89	20,85	73,07	586,49			97,77
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0			0
2	3	Итого за день:			500	29,89	20,85	73,07	586,49			97,77

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	149,6	4.3	24,35
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	36,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			итого		500	17,55	17,66	95,8	586,44		97,77
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			0	0	0	0	0		0		
2	4	Итого за день:		500	17,55	17,66	95,8	586,44		97,77	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	126,2	304	24,35
			гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	210,4	283	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,02	0,09	8,55	35,09	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,88	878	9,18
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	73,6	338	18,35
			итого		500	14,24	17,17	93,55	562,17		97,77
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			0	0	0	0	0		0		
2	5	Итого за день:		500	14,24	17,17	93,55	562,17		97,77	
		Среднее значение за период:		500	19,828	17,674	77,401	543,395		97,77	