

01 июля 2024г. 6 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша рисовая молочная	200	156.0	6.14	7.59	39.09	0.6	190
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445	365.71	9.37	10.72	71.99	6.6	
Завтрак 2							
Сок	90	48	0.2	0.2	11.6	12.0	418
Итого завтрак2	90	58	0.2	0.2	11.6	12.0	
На весь день							
Соль йодированная	7						
Обед							
Рассольник со сметаной	200	97.65	1.47	4.0	18.66	6	82
Птица тушёная с картофелем	80/180	264.7	10.78	13.38	25.44	23.45	302/312
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.7	0	148
Салат из свежих овощей	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	760	669.8	26.52	19.45	89.22	34.93	
Полдник							
Макароны с маслом	180	234.9	10.55	6.94	36.6	0	202/203
Сосиска	54	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	474	607.14	15.01	24.61	85.89	1.3	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	7.97	6.3	34.51	1.12	
Итого за шестой день		2009.25	59.07	61.28	293.21	55.95	

02 июля 2024г. 7 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша пшеничная молочная	200	243.92	7.44	8.07	35.28	0	66
Какао на молоке	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
Итого завтрак 1	445	523.97	13.25	20.53	68.93	1.59	
Завтрак 2							
Сок	153	48	0.2	0.2	11.6	12	418
Итого завтрак2	153	48	0.2	0.2	11.6	12	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Борщ со сметаной	200/10	138.9	4.1	5.92	17.3	11.2	82/12
Бефстроганов в сметанном соусе	80	90.0	6.1	7.62	0.94	1.65	302
Гречка	150	270.51	8.55	7.23	41.18	0	26
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.04	40.2	0.73	349
Итого обед	690	759.91	22.6	21.31	121.79	13.58	
Полдник							
Сырники	160	216.6	10.19	9.13	25.0	0.52	245
Салат из свежих овощей	60	25.59	0.728	0.56	5.361	2.8	13
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Итого полдник	420	295.25	22.918	12.79	44.361	9.32	
Ужин							
Кефир	153	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон йодированный с повидлом	40/20	101.0	2.32	0.24	20.08	0.03	2
Итого ужин	213	221.6	9.52	6.0	27.64	0.57	
Итого за седьмой день		1848.73	68.488	60.83	274.321	37.06	

03 июля 2024г. 8 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша манная	200	144.0	4.56	9.0	17.0	0	189
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445.0	389.97	7.69	19.52	50.4	1.3	
Завтрак 2							
Сок	133	64.01	0.75	0	15.15	3	399
Итого завтрак 2	133	64.01	0.75	0	15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Суп картофельный	200	90.6	3.2	2.3	25.09	7.92	103
Котлета мясная	60	176.9	8.1	12.9	7.0	0	50
Макароны с овощным соусом	180	226.1	10.21	7.19	34.2	3.25	202/205
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	690	754.1	25.36	22.98	128.66	11.9	
Полдник							
Блины с маслом и сахаром	50	157.3	8.29	10.30	24.9	0.53	396
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Салат из зелёного горошка	20	67.0	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Батон	30	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	340	277.36	23.06	18.96	123.04	9.73	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за восьмой день		1835.96	72.26	71.82	350.61	26.47	

04 июля 2024г. 9 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	156.08	5.58	6.12	19.73	0.9	7
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон с маслом	40/5/	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445	365.79	19.31	18.14	49.78	6.9	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15		399
Итого завтрак 2	100	64.01	0.75	0	15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	7						
Обед							
Салат из свежей капусты	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Щи из свежей капусты	200	136.0	1.38	7.2	13.4	9.3	67
Рыба в соусе	100	152.2	11.75	4.95	13.8	3.73	229
Картофельное пюре	150	116.4	3.1	4.95	22.65	13.69	321
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	750	712.05	20.79	20.735	116.4	36.17	
Полдник							
Запеканка из творога	140	343.27	12.8	11.5	31.13	0.39	117
Какао	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	380	508.59	18.08	15.52	128.97	1.98	
Ужин							
Кефир	181	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	30	219.0	4.9	2.75	20.05	0	151
Итого ужин	211	339.6	12.1	8.51	27.61	0.54	
Итого за девятый день		1990.04	71.03	62.965	237.91	42.66	

03 июля 2024г. 8 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша манная	200	144.0	4.56	9.0	17.0	0	189
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445.0	389.97	7.69	19.52	50.4	1.3	
Завтрак 2							
Сок	133	64.01	0.75	0	15.15	3	399
Итого завтрак 2	133	64.01	0.75	0	15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Суп картофельный	200	90.6	3.2	2.3	25.09	7.92	103
Котлета мясная	60	176.9	8.1	12.9	7.0	0	50
Макароны с овощным соусом	180	226.1	10.21	7.19	34.2	3.25	202/205
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	690	754.1	25.36	22.98	128.66	11.9	
Полдник							
Блины с маслом и сахаром	50	157.3	8.29	10.30	24.9	0.53	396
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Салат из зелёного горошка	20	67.0	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Батон	30	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	340	277.36	23.06	18.96	123.04	9.73	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за восьмой день		1835.96	72.26	71.82	350.61	26.47	

08 июля 2024г. 1 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Макароны отварные	145	229.76	5.9	8.11	31.29	0	49
Чай с сахаром	200	53.06	0.12	3.1	14.0	2.86	377
Батон	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Масло сливочное крестьянское	5	37.40	0.03	4.12	0.05	0	6
Итого завтрак 1	380	439.44	7.8	20.13	61.34	2.86	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75		15.5	3	399
Итого завтрак2	100	64.01	0.75		15.5	3	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Суп гороховый	200	156	6.38	6.74	22.4	3.2	102
Капуста тушёная	200	193.5	4.98	7.35	17.6	32.1	327
Компот из сухофруктов	200	96.76	0.31	0.01	24.37	0.28	40
Хлеб ржаной урожайный йодированный	50	94.55	3.0	0.5	22.17		148
Итого обед	650	540.81	14.67	14.6	86.54	35.58	
Полдник							
Рыба в соусе	100	152.2	11.75	4.95	13.8	3.73	229
Картофельное пюре	180	174.7	4.68	5.76	24.5	21.8	312
Батон	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Напиток кофейный	200	118	3.03	2.65	15.7	0.43	54
Итого полдник	510	564.12	21.21	18.16	70.0	25.96	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за первый день		1917.07	59.83	63.25	267.34	67.94	

09 июля 2024г. 2 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша гречневая молочная	200	181.0	4.6	7.6	10.7	0.74	541
Какао на молоке	200	123.4	4.8	3.54	17.6	1.59	382
Батон подмосковный йодированный с маслом	40/5	119.22/37.4	1.75/0.3	4.8/4.12	16/0.05	0	1/6
Итого завтрак 1	445	461.02	11.45	20.06	44.35	2.33	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75		15.5	3	399
Итого завтрак2	100	64.01	0.75		15.5	3	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	200	136.0	1.38	7.2	13.4	9.3	67
Мясо тушёное с овощами в соусе	80	80	6.1				302
Рис (каша рисовая для гарнира)	150	167	3.0	3.6	35.0	1.5	177
Хлеб йодированный	50	94.55	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	96.76	0.31	0.01	24.37	0.28	40
Итого обед	680	574.32	13.79	11.31	94.94	11.08	
Полдник							
Творожно-манный пудинг с повидлом	200	301.8	10.6	11.9	37.1	0.	22
Чай с сахаром	200	53.06	0.12	3.1	14	2.6	377
Итого полдник	400	354.14	10.72	15.0	51.1	2.6	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон подмосковный йодированный	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Итого ужин	210	239.28	8.95	10.56	23.56	0.54	
Итого за второй день		1692.86	45.66	56.93	229.45	19.6	

10 июля 2024г. 3 день

Блюдо		Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1								
Каша пшеничная		200	207.38	6.33	8.9	25.49	0	32
Кофейный напиток		200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон подмосковный йодированный с маслом		40/5	119.22	1.75	4.8	16.0	0	1
Итого завтрак 1		445	415.92	9.48	15.3	58.84	1.3	
Завтрак 2								
Сок		170	54.6	0.68	0.63	20.91	18.4	
Итого завтрак2		170	54.6	0.68	0.63	20.91	18.4	
На весь день								
Соль йодированная		7						
Обед								
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	90.6	3.2	2.3	15.09	7.92	103
Котлета мясная с гречкой и подливой		70/150	567.43	15.51	16.17	76.99		8/18
Хлеб йодированный		50	94.5	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов		200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед		670	918.53	22.56	19.06	154.45	8.65	
Полдник								
Салат из свежей капусты		100	70.4	3.32	5.27	11.5	17.0	45
Картофельное пюре		180	174.7	4.68	5.76	24.5	21.8	312
Чай с сахаром		200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон		40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	117
Итого полдник		520	340.62	21.2	14.61	130.24	44.8	
Ужин								
Кефир		180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье		40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин		220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за третий день			2038.27	69.32	59.96	398.4	73.69	

11 июля 2024г. 4 день							
Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша манная	200	144	4.56	9	17	0	189
Какао	200	181.18	6.2	6.2	25.34	2.34	22
Батон с маслом	40/5	156.65	1.78	8.92	16.05	0	1/6
Итого завтрак 1	445.0	481.83	12.54	24.12	58.39	2.34	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15	3	399
Итого завтрак2	100	64.01	0.75		15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Суп крестьянский со сметаной	200	116.3	2.48	4.92	12.09	9.88	98
Рыба в соусе с макаронами	100/150	250.2	14.95	10.45	25.3	14.3	229/204
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	700.0	627.0	21.28	15.96	100.57	24.91	
Полдник							
Салат "Чиполино"	60	67	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Вареники ленивые с маслом и сахаром	110	200.7	13.9	8.6	16.5	0.2	292
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Итого полдник	370	320.76	27.47	16.78	34.4	9.4	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон с повидлом	40/20	101	2.32	0.24	20.08	0.03	2
Итого ужин	240	221.6	9.52	6.0	27.64	0.57	
Итого за четвертый день		1715.29	71.56	62.86	236.16	40.22	

12 июля 2024г. 5 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша дружба молочная	200	223.0	4.28	10.1	26.0	0	190
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
Итого завтрак 1	445.0	468.97	7.41	20.62	59.4	1.3	
Завтрак 2							
Сок	100	54.64	1.56	1.62	9.6	10	144
Итого завтрак 2	100	54.64	1.56	1.62	9.6	10	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	158.0	2.6	2.66	18.0	0	43
Плов с солёным огурцом	280	302.6	16.9	12.0	36.4	6.0	291
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	730	721.1	23.35	15.25	116.77	6.73	
Полдник							
Сосиска	80	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Салат стелной	100	132.7	9.36	6.39	9.55	8.37	40
Батон йодированный	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Итого полдник	420	472.68	38.56	31.97	103.91	14.37	
Ужин							
Кефир	160	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	30	58.4	1.3	0.3	11.0	0	609
Итого ужин	190	179.0	8.5	6.06	18.56	0.54	
Итого за пятый день		1896.39	79.38	75.52	308.24	32.94	

15 июля 2024г. 6 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша рисовая молочная	200	156.0	6.14	7.59	39.09	0.6	190
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445	365.71	9.37	10.72	71.99	6.6	
Завтрак 2							
Сок	90	48	0.2	0.2	11.6	12.0	418
Итого завтрак2	90	58	0.2	0.2	11.6	12.0	
На весь день							
Соль йодированная	7						
Обед							
Рассольник со сметаной	200	97.65	1.47	4.0	18.66	6	82
Птица тушеная с картофелем	80/180	264.7	10.78	13.38	25.44	23.45	302/312
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.7	0	148
Салат из свежих овощей	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	760	669.8	26.52	19.45	89.22	34.93	
Полдник							
Макароны с маслом	180	234.9	10.55	6.94	36.6	0	202/203
Соусика	54	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	474	607.14	15.01	24.61	85.89	1.3	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	7.97	6.3	34.51	1.12	
Итого за шестой день		2009.25	59.07	61.28	293.21	55.95	

16 июля 2024г. 7 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша пшeнная молочная	200	243.92	7.44	8.07	35.28	0	66
Какао на молоке	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
Итого завтрак 1	445	523.97	13.25	20.53	68.93	1.59	
Завтрак 2							
Яблоко	153	48	0.2	0.2	11.6	12	418
Итого завтрак2	153	48	0.2	0.2	11.6	12	
На весь день							
Соль йодированная							
Обед	5						
Борщ со сметаной	200/10	138.9	4.1	5.92	17.3	11.2	82/12
Бефстроганов в сметанном соусе	80	90.0	6.1	7.62	0.94	1.65	302
Гречка	150	270.51	8.55	7.23	41.18	0	26
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.04	40.2	0.73	349
Итого обед	690	759.91	22.6	21.31	121.79	13.58	
Полдник							
Сырники	160	216.6	10.19	9.13	25.0	0.52	245
Салат из свежей капусты	60	25.59	0.728	0.56	5.361	2.8	13
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Итого полдник	420	295.25	22.918	12.79	44.361	9.32	
Ужин							
Кефир	153	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон йодированный с повидлом	40/20	101.0	2.32	0.24	20.08	0.03	2
Итого ужин	213	221.6	9.52	6.0	27.64	0.57	
Итого за седьмой день		1848.73	68.488	60.83	274.321	37.06	

17 июля 2024г. 8 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша манная	200	144.0	4.56	9.0	17.0	0	189
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445.0	389.97	7.69	19.52	50.4	1.3	
Завтрак 2							
Сок	133	64.01	0.75	0	15.15	3	399
Итого завтрак 2	133	64.01	0.75	0	15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Суп картофельный	200	90.6	3.2	2.3	25.09	7.92	103
Котлета мясная	60	176.9	8.1	12.9	7.0	0	50
Макаронны с овощным соусом	180	226.1	10.21	7.19	34.2	3.25	202/205
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	690	754.1	25.36	22.98	128.66	11.9	
Полдник							
Блины с маслом и сахаром	50	157.3	8.29	10.30	24.9	0.53	396
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Салат из зелёного горошка	20	67.0	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Батон	30	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	340	277.36	23.06	18.96	123.04	9.73	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за восьмой день		1835.96	72.26	71.82	350.61	26.47	

18 июля 2024г. 9 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	156.08	5.58	6.12	19.73	0.9	7
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон с маслом	40/5/	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445	365.79	19.31	18.14	49.78	6.9	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15		399
Итого завтрак 2	100	64.01	0.75	0	15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	7						
Обед							
Салат из свежей капусты	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Щи из свежей капусты	200	136.0	1.38	7.2	13.4	9.3	67
Рыба в соусе	100	152.2	11.75	4.95	13.8	3.73	229
Картофельное пюре	150	116.4	3.1	4.95	22.65	13.69	321
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	750	712.05	20.79	20.735	116.4	36.17	
Полдник							
Запеканка из творога	140	343.27	12.8	11.5	31.13	0.39	117
Какао	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	380	508.59	18.08	15.52	128.97	1.98	
Ужин							
Кефир	181	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	30	219.0	4.9	2.75	20.05	0	151
Итого ужин	211	339.6	12.1	8.51	27.61	0.54	
Итого за девятый день		1990.04	71.03	62.965	237.91	42.66	

19 июля 2024г. 10 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша гречневая молочная	200	181.0	4.6	7.6	10.7	0.74	541
Какао на молоке	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445.0	461.05	10.41	20.06	44.35	2.33	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75	0	15.15	3	399
Итого завтрак 2	100	64.01	0.75	0	15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Суп крестьянский с гренками	200	208.49	4.02	9.61	22.16	0	98/46
Тефтели мясная в соусе	100/30	280.3	15.2	17.5	97.2	0	279/331
Рис отварной	130/5	243.9	7.44	8.07	35.28	0	47
Хлеб йодированный	57	94.5	3.0	0.5	22.7	0	148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	722	993.19	30.51	45.77	217.54	0.73	
Полдник							
Салат "Чиполино"	100	122.0	1.39	10.0	6.55	11.7	27
Яйцо варёное	1	62.8	0.5	0.46	0.28	0	21
Чай с сахаром	200	53.06	12.0	3.1	14	6	113
Батон йодированный	21	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	322	279.78	15.09	14.04	101.07	17.7	
Ужин							
Кефир	153	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за десятый день		2106.63	72.16	90.23	412.07	24.3	

22 июля 2024г. 1 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Макароны отварные	145	229.76	5.9	8.11	31.29	0	49
Чай с сахаром	200	53.06	0.12	3.1	14.0	2.86	377
Батон	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Масло сливочное крестьянское	5	37.40	0.03	4.12	0.05	0	6
Итого завтрак 1	380	439.44	7.8	20.13	61.34	2.86	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75		15.5	3	399
Итого завтрак 2	100	64.01	0.75		15.5	3	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Суп гороховый	200	156	6.38	6.74	22.4	3.2	102
Капуста тушёная	200	193.5	4.98	7.35	17.6	32.1	327
Компот из сухофруктов	200	96.76	0.31	0.01	24.37	0.28	40
Хлеб ржаной урожайный йодированный	50	94.55	3.0	0.5	22.17		148
Итого обед	650	540.81	14.67	14.6	86.54	35.58	
Полдник							
Рыба в соусе	100	152.2	11.75	4.95	13.8	3.73	229
Картофельное пюре	180	174.7	4.68	5.76	24.5	21.8	312
Батон	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Напиток кофейный	200	118	3.03	2.65	15.7	0.43	54
Итого полдник	510	564.12	21.21	18.16	70.0	25.96	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за первый день		1917.07	59.83	63.25	267.34	67.94	

23 июля 2024г. 2 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин C, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша гречневая молочная	200	181.0	4.6	7.6	10.7	0.74	541
Какао на молоке	200	123.4	4.8	3.54	17.6	1.59	382
Батон подмосковный йодированный с маслом	40/5	119.22/37.4	1.75/0.3	4.8/4.12	16/0.05	0	1/6
Итого завтрак 1	445	461.02	11.45	20.06	44.35	2.33	
Завтрак 2							
Сок	100	64.01	0.75		15.5	3	399
Итого завтрак 2	100	64.01	0.75		15.5	3	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	200	136.0	1.38	7.2	13.4	9.3	67
Мясо тушеное с овощами в соусе	80	80	6.1				302
Рис (каша рисовая для гарнира)	150	167	3.0	3.6	35.0	1.5	177
Хлеб йодированный	50	94.55	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	96.76	0.31	0.01	24.37	0.28	40
Итого обед	680	574.32	13.79	11.31	94.94	11.08	
Полдник							
Творожно-манный пудинг с повидлом	200	301.8	10.6	11.9	37.1	0.	22
Чай с сахаром	200	53.06	0.12	3.1	14	2.6	377
Итого полдник	400	354.14	10.72	15.0	51.1	2.6	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон подмосковный йодированный	30	119.22	1.75	4.8	16	0	1
Итого ужин	210	239.28	8.95	10.56	23.56	0.54	
Итого за второй день		1692.86	45.66	56.93	229.45	19.6	

24 июля 2024г. 3 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша пшеничная	200	207.38	6.33	8.9	25.49	0	32
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон подмороженный йодированный с маслом	40/5	119.22	1.75	4.8	16.0	0	1
Итого завтрак 1	445	415.92	9.48	15.3	58.84	1.3	
Завтрак 2							
Сок	170	54.6	0.68	0.63	20.91	18.4	
Итого завтрак2	170	54.6	0.68	0.63	20.91	18.4	
На весь день							
Соль йодированная	7						
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	90.6	3.2	2.3	15.09	7.92	103
Котлета мясная с гречкой и подливой	70/150	567.43	15.51	16.17	76.99		8/18
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	670	918.53	22.56	19.06	154.45	8.65	
Полдник							
Салат из свежей капусты	100	70.4	3.32	5.27	11.5	17.0	45
Картофельное пюре	180	174.7	4.68	5.76	24.5	21.8	312
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	117
Итого полдник	520	340.62	21.2	14.61	130.24	44.8	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за третий день		2038.27	69.32	59.96	398.4	73.69	

25 ИЮЛЯ 2024г. 4 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша манная	200	144	4.56	9	17	0	189
Какао	200	181.18	6.2	6.2	25.34	2.34	22
Батон с маслом	40/5	156.65	1.78	8.92	16.05	0	1/6
Итого завтрак 1	445.0	481.83	12.54	24.12	58.39	2.34	
Завтрак 2							
Сон	100	64.01	0.75	0	15.15	3	399
Итого завтрак 2	100	64.01	0.75		15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Суп крестьянский со сметаной	200	116.3	2.48	4.92	12.09	9.88	98
Рыба в соусе с макаронами	100/150	250.2	14.95	10.45	25.3	14.3	229/204
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17		148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	700.0	627.0	21.28	15.96	100.57	24.91	
Полдник							
Салат "Чиполлино"	60	67	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Вареники ленивые с маслом и сахаром	110	200.7	13.9	8.6	16.5	0.2	292
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Итого полдник	370	320.76	27.47	16.78	34.4	9.4	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон с повидлом	40/20	101	2.32	0.24	20.08	0.03	2
Итого ужин	240	221.6	9.52	6.0	27.64	0.57	
Итого за четвертый день		1715.29	71.56	62.86	236.16	40.22	

26 июля 2024г. 5 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша дружба молочная	200	223.0	4.28	10.1	26.0	0	190
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
Итого завтрак 1	445.0	468.97	7.41	20.62	59.4	1.3	
Завтрак 2							
Сок	100	54.64	1.56	1.62	9.6	10	144
Итого завтрак 2	100	54.64	1.56	1.62	9.6	10	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	158.0	2.6	2.66	18.0	0	43
Плов с солёным опунцом	280	302.6	16.9	12.0	36.4	6.0	291
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	730	721.1	23.35	15.25	116.77	6.73	
Полдник							
Сосиска	80	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Салат степной	100	132.7	9.36	6.39	9.55	8.37	40
Батон йодированный	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Итого полдник	420	472.68	38.56	31.97	103.91	14.37	
Ужин							
Кефир	160	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Вафля	30	58.4	1.3	0.3	11.0	0	609
Итого ужин	190	179.0	8.5	6.06	18.56	0.54	
Итого за пятый день		1896.39	79.38	75.52	308.24	32.94	

29 июля 2024г. 6 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша рисовая молочная	200	156.0	6.14	7.59	39.09	0.6	190
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14	6	113
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445	365.71	9.37	10.72	71.99	6.6	
Завтрак 2							
Сок	90	48	0.2	0.2	11.6	12.0	418
Итого завтрак 2	90	58	0.2	0.2	11.6	12.0	
На весь день							
Соль йодированная	7						
Обед							
Рассольник со сметаной	200	97.65	1.47	4.0	18.66	6	82
Птица тушеная с картофелем	80/180	264.7	10.78	13.38	25.44	23.45	302/312
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.7	0	148
Салат из свежей капусты	50	46.95	0.71	3.045	4.18	4.75	33
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	760	669.8	26.52	19.45	89.22	34.93	
Полдник							
Макароны с маслом	180	234.9	10.55	6.94	36.6	0	202/203
Сосиска	54	245.0	16.0	22.0	0.12	0	61
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон	40	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	474	607.14	15.01	24.61	85.89	1.3	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	7.97	6.3	34.51	1.12	
Итого за шестой день		2009.25	59.07	61.28	293.21	55.95	

30 июля 2024г. 7 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша пшеничная молочная	200	243.92	7.44	8.07	35.28	0	66
Какао на молоке	200	123.4	4.08	3.54	17.6	1.59	382
Батон йодированный с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05		116
Итого завтрак 1	445	523.97	13.25	20.53	68.93	1.59	
Завтрак 2							
Сок	153	48	0.2	0.2	11.6	12	418
Итого завтрак 2	153	48	0.2	0.2	11.6	12	
На весь день							
Соль йодированная	5						
Обед							
Борщ со сметаной	200/10	138.9	4.1	5.92	17.3	11.2	82/12
Бефстроганов в сметанном соусе	80	90.0	6.1	7.62	0.94	1.65	302
Греча	150	270.51	8.55	7.23	41.18	0	26
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166	0.85	0.04	40.2	0.73	349
Итого обед	690	759.91	22.6	21.31	121.79	13.58	
Полдник							
Сырники	160	216.6	10.19	9.13	25.0	0.52	245
Салат из свежей капусты	60	25.59	0.728	0.56	5.361	2.8	13
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Итого полдник	420	295.25	22.918	12.79	44.361	9.32	
Ужин							
Кефир	153	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Батон йодированный с повидлом	40/20	101.0	2.32	0.24	20.08	0.03	2
Итого ужин	213	221.6	9.52	6.0	27.64	0.57	
Итого за семьей день		1848.73	68.488	60.83	274.321	37.06	

31 июля 2024г. 8 день

Блюдо	Выход, г	Эн. Ценность, (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ рецептуры
Завтрак 1							
Каша манная	200	144.0	4.56	9.0	17.0	0	189
Кофейный напиток	200	89.32	1.4	1.6	17.35	1.3	38
Батон с маслом	40/5	156.65	1.73	8.92	16.05	0	116
Итого завтрак 1	445.0	389.97	7.69	19.52	50.4	1.3	
Завтрак 2							
Сок	133	64.01	0.75	0	15.15	3	399
Итого завтрак 2	133	64.01	0.75	0	15.15	3	
На весь день							
Соль йодированная	6						
Обед							
Суп картофельный	200	90.6	3.2	2.3	25.09	7.92	103
Котлета мясная	60	176.9	8.1	12.9	7.0	0	50
Макаронны с овощным соусом	180	226.1	10.21	7.19	34.2	3.25	202/205
Хлеб йодированный	50	94.5	3.0	0.5	22.17	0	148
Компот из сухофруктов	200	166.0	0.85	0.09	40.2	0.73	349
Итого обед	690	754.1	25.36	22.98	128.66	11.9	
Полдник							
Блины с маслом и сахаром	50	157.3	8.29	10.30	24.9	0.53	396
Чай с сахаром	200	53.06	12	3.1	14.0	6	113
Салат из зелёного горошка	20	67.0	1.57	5.08	3.9	3.2	24
Батон	30	41.92	1.2	0.48	80.24	0	28
Итого полдник	340	277.36	23.06	18.96	123.04	9.73	
Ужин							
Кефир	180	120.6	7.2	5.76	7.56	0.54	35
Печенье	40	188.0	8.2	4.6	26.4	0	151
Итого ужин	220	308.6	15.4	10.36	33.96	0.54	
Итого за восьмой день		1835.96	72.26	71.82	350.61	26.47	