

ООО "Колхида НТ"			СанПиН 2.3/2.4.3590-20			
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд безмолочная диета, дети старше 12 лет						
Рацион: Завтрак, обед, День 1 Неделя 1						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/11	Каша вязкая с растительным маслом	200/5	4,6	4,7	30,2	179,2
377/11	чай с лимоном	200	0,05	0,01	15	60
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	фрукт	1 шт	0,5	0,5	13,9	58,4
	кондитерское изделие	45	2,75	6,39	21,8	155,7
Итого за Завтрак			12,64	12,2	110	594,3
Обед						
75/11	икра морковная	100	1,61	7,83	10	116,91
296/82	Уха рыбацкая	250	17,35	5,8	16,6	188,15
280/11	Фрикадельки из мяса говядины	110/50	17,38	10,5	12,7	214
136/11	Капуста припущенная	180	5,78	9,07	10,4	145,8
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,75		26,8	110
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			52,56	34,7	130	1046,36
Итого за день			65,2	46,9	240	1640,66
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 2			
			Неделя: 1			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
287/11	Голубцы ленивые с соусом	180/50	11	11,6	11,5	192,6
376/11	чай с сахаром	200			32	128
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	фрукт	1 шт	0,72	0,72	17,6	169,2
Итого за Завтрак			16,46	12,9	90,1	630,8
Обед						
42/11	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,33	6,66	10	113,33
88/11	Щи из свежей капусты с курой	250\10	4	5	7	92
229/11	Рыба тушеная с овощами	130/50	12,61	6,63	6,63	236,5
28/03	Пюре розовое безмолочное	180	3,07	3,47	22,1	131,67
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			26,37	11,8	102	731,67
Итого за день			42,83	24,7	192	1362,47
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День:			
			Неделя: 1			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак						
303/11	Каша вязкая	250	6,98	8,47	39,9	262,5
388/11	напиток из шиповника	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак			17,84	15,5	117	682,17
Обед						
59/11	Салат из отварной моркови с яблоком	100	1,66	6,66	10	98,33
113/11	Суп лапша домашняя с курой	250/10	5	5	12	113
261/11	Печень тушенная	100/50	3	4,42	13	103,5
312/11	Картофельное пюре безмолочное	180	3,6	4,79	24	159,59
348/11	Компот из кураги	200			17	71
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			22,95	22,4	129	816,92
Итого за день			40,79	37,8	246	1499,09
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День:		4	
			Неделя:		1	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210/11	Омлет натуральный	200	17,56	30,8	4,89	398,53
377/11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15	60
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
Итого за Завтрак			23,07	32,2	66,5	768,73
Обед						
70/11	соленый огурец порционно	35	0,28	0,04	0,59	4,55
101/11	Суп Крестьянский	250	2,31	7,74	19,4	140,59
229/11	Горбуша припущенная	100	16,06	14,8	11,2	194
136/11	Овощи припущенные	180		15	15	195
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			29,34	39,2	120	897,64
Итого за день			52,41	71,4	186	1666,37
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День:		5	
			Неделя:		1	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/11	Каша вязкая	250	6,98	8,47	39,9	262,5
	яйцо отварное	40	5,12	4,64	0,28	63,48
	горошек зеленый	60	1,2	0,08	3,68	25,8
382/11	Какао	200	5,32	5,59	28,3	184,67
3/11	Бутерброд с джемом	20\30	2,4	3,89	27,8	156
Итого за Завтрак			21,02	22,7	99,9	692,45
Обед						
47/11	Салат из квашенной капусты	50	1	1,42	6	39
83/11	Борщ	250	4,23	8,41	10,9	136,5

284/11	Запеканка картофельная с мясом кури	250	20,19	17,7	37,4	389,91
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			36,11	29,2	128	928,91
Итого за день			57,13	51,9	228	1621,36
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 1			
			Неделя: 2			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/11	Каша вязкая	250	6,2	8,1	45,2	272,5
379/11	кофейный напиток	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	кондитерское изделие	45	2,75	6,39	21,8	155,7
	фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Завтрак			19,91	20,9	132	796,87
Обед						
45/11	Салат из свежей капусты	100	1,6	10	10	136,66
208/11	Щи из свежей капусты	250/5		2	1	24
234/11	Биточек рыбный	100	12,8	15,3	5	128
143/11	Рагу овощное	180	3,65	10,5	16,6	176,4
349/11	Компот из сухофруктов	200	1		20	88
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			26,14	27,3	74,9	575,9
Итого за день			46,05	48,2	207	1372,77
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 2			
			Неделя: 2			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210/11	Омлет натуральный	200	24,13	41,1	3,2	357,33
377/11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	16	65
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	фрукт	120	1,08	0,24	9,72	51,6
Итого за Завтрак			30	41,9	57,9	614,93
Обед						
66/11	Салат из отварной моркови и изюмом	100	1,66		21,7	95
99/11	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,6	115,24
290/11	Кура тушенная в соусе	100/50	18	19	3,65	258,17
168/11	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,36	9	32,4	216
	сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			35	24	117	841
Итого за день			65	44	259	1730
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 3			
			Неделя: 2			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
162/11	Запеканка капустная	220	6,34	8,38	30,4	400,8
382/11	Какао	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
406/11	Пирожок с картофелем	75	5,4	6,37	22,2	174,75
Итого за Завтрак			21,8	20,9	110	901,22
Обед						
	поджаривание	35	5,1	0,2		1,39
115/11	Суп с крупой	250	0,57	4,8	1,72	51,25
261/11	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200/50	29,89	27,6	39,1	524,56
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,8	110
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			40,9	33,9	121	957,31
Итого за день			62,7	54,8	231	1858,53
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День:	4		
			Неделя:	2		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
281/11	биточки из мяса	100	11,6	12,8	9,4	195,4
309/11	макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
377/11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15	60
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Завтрак			23,69	17,2	102	660,1
Обед						
24/00	сельдь с маслом	50/5	2,5	6	11,7	110,96
113/11	Суп лапша домашняя с курой	250/10	2,83	2,86	21,8	224,09
274/11	Зразы Верх-Исетские из свинины	100	14	8	8	312,75
136/11	Овощи припущенные	180		15	15	195
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			28,33	23,8	107	823,63
Итого за день			52,02	41	209	1483,73
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День:	5		
			Неделя:	2		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204/11	Макароны запеченные	180	11,28	17,9	42,9	372,5
406/11	Пирожок с капустой	75	4,7	5,18	22,7	156,42
376/11	Чай с сахаром	200	4,16	4,72	22	147
	Батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43

			25,78	28,6	125	859,92
Итого за Завтрак						
Обед						
71/11	Овощи свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	4,8
95/11	Рассольник Домашний	250	7,36	13,1	32,5	175
228/11	Рыба запеченая	130	14,49	5,94	2,99	178
312/11	Пюре розовое безмолочное	180	3,68	4,16	26,5	158
349/11	сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
			28,81	17	109	702,7
Итого за Обед			54,59	45,5	234	1562,62
Итого за день			День: 1			
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			Неделя: 3			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/11	Каша вязкая	250	5,8	5,9	37,7	224
379/11	кофейный напиток	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	Батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
	кондитерское изделие	30	1,83	4,26	14,6	103,8
			18,41	17,1	127	822,67
Итого за Завтрак						
Обед						
75/11	икра свекольная	100	1,32	7,91	8	108,47
97/11	Суп картофельный	250	14,16	12,2	6,66	232,75
234/11	Котлета рыбная	100	12,8	15,3	5	128
310/11	Картофель отварной	180	4,21	4,47	23,7	151,2
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
			43,18	41,5	117	983,92
Итого за Обед			61,59	58,6	244	1806,59
Итого за день						
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 2			
			Неделя: 3			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210/11	Омлет натуральный	200	24,13	41,1	3,2	357,33
377/11	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	16	65
	Батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	Фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
			29,64	42,4	65,8	732,53
Итого за Завтрак						
Обед						
	поджаривание	60	0,4	0	2,79	10,2
115/11	Суп с крупой	250	0,57	4,8	1,72	51,25
259/11	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200/50	27,5	25,4	36	482,6
349/11	Компот и сухофруктов	200	0,75		26,8	110
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
			37,94	26,9	116	864,1
Итого за Обед			67,58	69,3	182	1596,63
Итого за день						
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 3			
			Неделя: 3			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/11	Каша вязкая	250	5,8	5,9	37,7	224
382/11	Какао	200	5,32	5,59	28,3	184,7
	Батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
406/11	Пирожок с картофелем	75	3,5	3,88	17	117,32
			19,36	16	112	667,02
Итого за Завтрак						
Обед						
66/11	Салат из отварной моркови с изюмом	100	0,43	0,07	3,44	16,16
101/11	Суп Крестьянский	250	4,64	9,49	15,5	165,99
279/11	Тефтели из свинины с соусом	100/50	8,75	8,5	17,8	182,5
203/11	Макаронные изделия отварные	180	6,38	4,92	39,3	226,8
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
			30,89	24,7	150	954,95
Итого за Обед			50,25	40,7	262	1621,97
Итого за день						
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День:	4		
			Неделя:	3		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
234/11	Биточки из рыбы	100	17	5,9	8	153,2
310/11	картофель отварной	180	3,5	4	28,6	162,6
376/11	Чай с сахаром	200			32	128
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
			25,96	11,2	115	754
Итого за Завтрак						
Обед						
	поджаривание	60	0,1	0,01	0,22	1,69
93/11	Суп Уральский с курицей	250/10	5,66	7,23	21,4	172,6
279/11	Кнели из свинины	100	13,02	12,8	3,35	231
321/11	Капуста тушеная	180	3,64	5,29	15,6	172,2
342/11	Компот из свежих плодов	200	0,75	0	26,8	110
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
			32,86	26,8	121	958,99
Итого за Обед			58,82	38,1	236	1712,99
Итого за день						
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День:	5		
			Неделя:	3		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/11	Каша вязкая	250	5,8	5,9	37,7	224
376/11	чай с сахаром	200	4,16	4,72	22	147
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
406/11	пирожок с повидлом	75	4,7	5,18	22,7	156,42
	фрукт	1 шт	0,4	0,4	11,6	48,7
			19,8	16,8	123	717,12
Итого за Завтрак						
Обед						

47/11	Салат из квашенной капусты с картофелем	100	1,16	1,75	7	45,5
83/11	Борщ	250	4,23	8,41	10,9	136,5
33/01	Рыба запеченная в омлете	150	20,35	17,5	5,23	231,6
312/11	Пюре розовое безмолочное	180	3,07	3,47	22,1	131,67
	Напиток Витошка	200			18,6	74
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			38,5	32,6	117	890,77
Итого за день			58,3	49,4	240	1607,89
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 1			
			Неделя: 4			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/11	Каша вязкая	250	5,8	5,9	37,7	224
379/11	кофейный напиток	200	5,32	5,59	28,3	184,67
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	кондитерское изделие	45	2,75	6,39	21,8	155,7
	яйцо отварное	40	5,12	4,64	0,28	63,48
Итого за Завтрак			23,73	23,1	117	768,85
Обед						
	поджаривка	60	0,18	0	1,14	4,2
106/11	Суп картофельный с рыбными фрик.	250/20	14,16	12,2	6,66	232,75
299/11	Суфле из мяса кур	100	14	14	10	222
136/11	Капуста припущенная	180	5,78	9,07	1035	181,8
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			44,81	36,9	1126	1004,25
Итого за день			68,54	60,1	1243	1773,1
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 2			
			Неделя: 4			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210/11	Омлет натуральный	200	24,13	41,1	3,2	357,33
376/11	чай с сахаром	200	0,05	0,01	42,7	60
3/11	Бутерброд с джемом	20\30	2,4	3,89	27,8	156
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
Итого за Завтрак			27,3	45,7	91,3	742,53
Обед						
45/11	Салат из свежей капусты	100	1,56	4,89	8,54	84
81/11	Свекольник	250/10	4,23	8,41	10,9	136,5
265/11	Плов с мясом курицы и куркумой	250	18,2	18,5	30	362,8
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			35	24	117	841
Итого за день			65	44	259	1730
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 3			

			Неделя: 4			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
303/11	Каша вязкая	250	5,8	5,9	37,7	224
376/11	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	42,7	60
	батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
Итого за Завтрак			11,31	7,23	127	594,2
Обед						
71/11	Овощи свежие порционно	60	0,18	0	1,14	4,2
102/11	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,6	198,79
227/11	Рыба припущенная	100	12,85	11,8	8,99	194
136/11	Овощи припущенные	180		27	27	351
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			25,88	44,4	123	1107,29
Итого за день			37,19	51,6	250	1701,49
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 4			
			Неделя: 4			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
281/11	биточки из мяса	100	11,6	12,8	9,4	195,4
168/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,3	7,5	27	180
376/11	чай с сахаром	200			32	128
417/11	гребешок с повидлом	75	5,4	6,37	22,2	174,75
	фрукт	200	0,72	0,72	17,6	169,2
Итого за Завтрак			18,02	27,4	108	847,35
Обед						
99/11	Суп овощной с курой	250/10	1,93	5,86	12,6	115,24
261/11	Печень тушенная в соусе	100/50	14,56	12,9	3,2	250,2
323	Капуста жаренная	180	5,32	4,1	32,8	189
342/11	Компот из свежих плодов	200	0,75	0	26,8	110
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			28,33	23,8	107	823,63
Итого за день			46,35	51,1	215	1670,98
ООО "Колхида НТ"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)						
Рацион: Завтрак и обед безмолочная диета			День: 5			
			Неделя: 4			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
204/11	Макароны запеченные	180	8,46	13,4	52,3	372,5
406/11	Пирожок с капустой	75	4,7	5,18	22,7	156,42
376/11	Чай с сахаром	200	4,16	4,72	22	147
	Батон витаминный	60	4,74	0,6	29	141
	яйцо отварное	40	5,12	4,64	0,28	63,48
Итого за Завтрак			27,18	28,5	126	880,4
Обед						

71/11	Овощи свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	4,8
88/11	Щи с квашенной капустой	250	4,96	7,5	10,6	129,83
228/11	Рыба запеченая	100	14,49	5,94	2,99	178
312/11	Пюре розовое безмолочное	180	3,68	4,16	26,5	158
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,75	0	26,8	110
	Хлеб пшеничный витаминный	60	4,74	0,6	28,3	141
	Хлеб ржаной	72	4,95	0,9	25	130,5
Итого за Обед			28,81	17	109	702,7
Итого за день			55,99	45,5	235	1583,1
Итого за период			1108,3	975	5598	32602,34
Среднее значение за период			55,417	48,7	280	1630,117

Согласовано

ДИРЕКТОР

А.А. Алябьева

А.А. АЛЯБЬЕВА

Утверждено



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576112

Владелец Алябьева Анастасия Александровна

Действителен с 11.03.2022 по 11.03.2023