

Согласовано:

Утверждаю:

Директор  
ФАО  
01.01.2023г



ИП Цибульская Н.И.  
Цибульская Нина Ивановна  
01.01.2023г.

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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>6,79</b>	<b>5,52</b>	<b>32,52</b>	<b>260,68</b>

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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>5,09</b>	<b>4,66</b>	<b>35,94</b>	<b>226,80</b>

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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>4,43</b>	<b>3,18</b>	<b>35,54</b>	<b>198,42</b>

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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>4,72</b>	<b>5,07</b>	<b>20,47</b>	<b>204,93</b>

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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>5,32</b>	<b>5,25</b>	<b>31,17</b>	<b>204,07</b>

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
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	2,54	4,94	9,82	99,08
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>5,11</b>	<b>5,24</b>	<b>31,60</b>	<b>198,04</b>

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
157.2	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,52	3,38	6,92	105,88
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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>5,15</b>	<b>3,68</b>	<b>28,92</b>	<b>207,22</b>

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 вегетарианский	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>6,13</b>	<b>5,84</b>	<b>37,28</b>	<b>229,56</b>

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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>4,72</b>	<b>5,07</b>	<b>20,47</b>	<b>204,93</b>

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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>4,94</b>	<b>5,21</b>	<b>27,01</b>	<b>223,13</b>



