

| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда                             | Вес блюда, г | Белки | Жиры  |
|--------|-------------|----------------|-------------|-----------------------------------|--------------|-------|-------|
| 2      | 1           | Завтрак        |             | Курица в соусе томатном           | 120          | 13,6  | 13,5  |
|        |             |                | гор.блюдо   |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             | Каша гречневая рассыпчатая        | 180          | 10,26 | 9,41  |
|        |             |                | гарнир      |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             | Чай с лимоном                     | 200          | 0,1   | 0     |
|        |             |                | гор.напиток |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,52  | 0,16  |
|        |             |                | хлеб        |                                   |              |       |       |
| 2      | 1           | Обед           |             | Плоды свежие (груши)              | 100          | 0,4   | 0,3   |
|        |             |                | фрукты      |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,98  | 0,36  |
|        |             |                | хлеб черн.  |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             |                                   |              |       |       |
|        |             |                | итого       |                                   | 650          | 27,86 | 23,73 |
|        |             |                |             | Салат из моркови                  | 60           | 0,66  | 6,06  |
|        |             |                | закуска     |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             | Щи из свежей капусты с картофелем | 250          | 1,75  | 4,98  |
|        |             |                | 1 блюдо     |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             | Жаркое подомашнему                | 200          | 23,64 | 21,1  |
|        |             |                | 2 блюдо     |                                   |              |       |       |
|        |             |                | гарнир      |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             | Компот из яблок с лимонами        | 200          | 0,3   | 0,2   |
|        |             |                | напиток     |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,04  | 0,32  |
|        |             |                | хлеб бел.   |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             | Хлеб ржаной                       | 40           | 2,64  | 0,48  |
|        |             |                | хлеб черн.  |                                   |              |       |       |
|        |             |                |             |                                   |              |       |       |
|        |             |                | итого       |                                   | 790          | 32,03 | 33,14 |
| 2      | 1           | Итого за день: |             |                                   | 1440         | 59,89 | 56,87 |

| Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена   |
|----------|--------------|-------------|--------|
| 4,1      | 192          | 405         | 56,11  |
| 44,5     | 303,66       | 237         | 12,81  |
| 15,2     | 61           | 494         | 6,37   |
| 9,84     | 47           | 108         | 1,3    |
| 10,3     | 47           | 112         | 18,45  |
| 10,02    | 52,2         | 109         | 1,75   |
|          |              |             |        |
| 93,96    | 702,86       |             | 96,79  |
| 5,46     | 79,2         | 7           | 9,4    |
| 7,77     | 75,75        | 142         | 22,84  |
| 15,1     | 344,54       | 369         | 72,31  |
|          |              |             |        |
| 25,1     | 103          | 509         | 25,97  |
| 19,68    | 94           | 108         | 2,59   |
| 13,36    | 69,6         | 109         | 2,33   |
|          |              |             |        |
|          |              |             |        |
| 86,47    | 766,09       |             | 135,44 |
| 180,43   | 1468,95      |             | 232,23 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597426

Владелец Середкина Ксения Сергеевна

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024