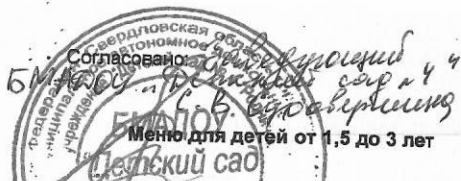




Утверждаю директор
ООО "Хороший продукт"
Д.М. Степаненко
15.09.2025 (понедельник)

Номер рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
94	Бутерброд с маслом на батоне	35	2,52	5,18	17,14	123,8
98,05	Каша молочная гречневая с маслом 150	150	6,42	6,76	29,13	202,87
692	Кофейный напиток 180	180	2,66	2,14	11,8	68,61
Итого за Завтрак			11,6	14,08	58,07	395,28
Завтрак 2-й						
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за Завтрак 2-й			0,5		9,1	38
Обед						
017	Салат из свеклы с сыром 30	30	3,87	8,01	6,03	111,81
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 150	150	1,12	2,42	4,88	46,44
493	Филе кури тушеное в молочном соусе 60	60	9,83	5,29	2,88	97,84
463	Булгур рассыпчатый 120	120	7,41	6,98	35,77	241,03
651	Напиток из сухофруктов	150	0,23		10,82	43,58
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,52	0,16	9,72	47,6
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином 20	20	1,44	0,26	9,18	45,2
Итого за Обед			25,42	23,12	79,28	633,5
Полдник						
284	Омлет натуральный с маслом сливочным 60	60	5,82	6,64	1,02	87,28
685	Чай с сахаром 150	150	0,1	0,03	8	30,32
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,52	0,16	9,72	47,6
Итого за Полдник			7,44	6,83	18,74	165,2
Итого за день			44,96	44,03	165,19	1 231,98



Утверждаю директор
ООО "Хороший продукт"
Д.М. Степаненко
16.09.2025 (вторник)

Номер рецептур	№ 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
94		Бутерброд с маслом на батоне	35	2,52	5,18	17,14	123,8
257,13		Каша молочная пшеничная с маслом 150	150	6,14	7,62	31,65	221,76
685		Чай с лимоном и сахаром 150	150	0,12	0,03	8,06	30,98
Итого за Завтрак				8,78	12,83	56,85	376,54
Завтрак 2-й							
351,03		Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за Завтрак 2-й				0,4	0,4	9,8	90
Обед							
20		Салат из свежих помидоров и огурцов 30	30	0,28	4,03	1,16	42,08
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,05	3,88	5,23	66,09
886,11		Суфле рыбное "Витаминка" из минтая (п/ф) 50	50	5,01	3,81	4,6	71,66
101		Картофельное пюре (о.ч)	110	2,23	4,04	7,68	101,89
648		Напиток яблочный 150	150	0,07	0,07	8,96	34,98
299,35		Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,52	0,16	9,72	47,6
299,49		Хлеб "Чусовской" с йодоказеином 20	20	1,44	0,26	9,18	45,2
Итого за Обед				11,6	16,25	46,53	409,5
Полдник							
645		Йогурт питьевой 150	150	9	5,76	7,38	153
419,07		Печенье (весовое) *	30	2,28	0,24	14,58	71,4
Итого за Полдник				11,28	6	21,96	224,4
Итого за день				32,06	35,48	135,14	1 100,44



Утверждаю директор
ООО "Хороший продукт"
Д.М. Степаненко
17.09.2025 (среда)

Номер рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	40	3,82	6,52	17,14	141,4
161	Суп молочный с рисом..	150	4,56	5,8	19,6	148,33
685	Чай с сахаром 150	150	0,1	0,03	8	30,32
Итого за Завтрак			8,48	12,35	44,74	320,05
Завтрак 2-й						
187,03	Сок фруктовый .	100	0,5		9,1	38
Итого за Завтрак 2-й			0,5		9,1	38
Обед						
54-5	Винегрет овощной с зеленым горошком 30	30	0,76	4,06	3,46	53,54
168	Суп-пюре из разных овощей с гренками (о ч).	150	1,78	3,09	8,93	71,41
422	Тефтели из говядины и свинины 50	50	6,02	8,15	5,53	124,53
273	Макаронные изделия отварные.	120	4,28	3,75	28,61	168,09
519	Напиток из шиповника 150	150	0,58		19,87	79,22
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,52	0,16	9,72	47,6
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином 20	20	1,44	0,26	9,18	45,2
Итого за Обед			16,38	19,47	85,3	589,59
Полдник						
296	Пудинг творожный с молочным соусом 60	60	6,32	4,34	12,23	112,46
630	Чай с сахаром и молоком 150	150	0,8	0,83	9,18	44,82
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,52	0,16	9,72	47,6
Итого за Полдник			8,64	5,33	31,13	204,88
Итого за день			34	37,15	170,27	1 152,52



Утверждаю директор
ООО "Хороший продукт"
Д.М. Степаненко
18.09.2025 (четверг)

Номер рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
94	Бутерброд с маслом на батоне	35	2,52	5,18	17,14	123,8
257-2	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1	7,32	20,84	169,46
109	Какао с молоком	150	2,66	2,57	17,59	100,58
Итого за Завтрак		10,28	15,07	55,57	393,84	
Завтрак 2-й						
351,03	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за Завтрак 2-й		0,4	0,4	9,8	90	
Обед						
18,55	Салат из моркови с яблоками 30	30	0,21	4,05	4,01	53,04
139	Суп картофельный с макаронными изделиями 150	150	1,7	1,9	12,51	75,74
489	Рагу со свиной (о.ч) 180	180	7,67	18,58	18,31	258,03
651	Напиток из кураги 150	150	0,36		13,53	53,77
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,52	0,16	9,72	47,6
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином 20	20	1,44	0,26	9,18	45,2
Итого за Обед		12,9	24,95	67,26	533,38	
Полдник						
274	Макаронны с сыром 60.	60	3,31	3,49	11,43	91,65
685	Чай с лимоном и сахаром 150	150	0,12	0,03	8,06	30,98
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,52	0,16	9,72	47,6
Итого за Полдник		4,95	3,68	29,21	170,23	
Итого за день		28,53	44,1	161,84	1187,45	



Утверждаю директор
ООО "Хороший продукт"
Д.М. Степаненко
19.09.2025 (пятница)

Номер рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	40	3,82	6,52	17,14	141,4
257-2	Каша молочная манная с маслом	150	4,94	5,85	29,97	191,43
685	Чай с сахаром 150	150	0,1	0,03	8	30,32
Итого за Завтрак		8,86	12,4	55,11	363,15	
Завтрак 2-й						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за Завтрак 2-й		0,5		9,1	38	
Обед						
Q19	Салат картофельный с зеленым горошком 30	30	0,85	6,12	5,05	79,54
129	Рассольник ленинградский со сметаной 150	150	1,42	3,26	9,28	73,84
054	Биточек "Диетический" из говядины и филе кури 50	50	7,83	1,93	1,16	52,83
302	Каша гречневая вязкая 120	120	3,45	6,54	16,41	140
65	Напиток "Здоровье" с ягодами	150	0,09	0,07	8,88	35,36
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином 20	20	1,44	0,26	9,18	45,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,52	0,16	9,72	47,6
Итого за Обед		16,6	18,34	59,68	474,37	
Полдник						
644	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87
695	Ватрушка с повидлом 50	50	4,61	3,18	48,95	240,73
Итого за Полдник		8,81	7,98	56	327,73	
Итого за день		34,77	38,72	179,89	1 203,25	