

Утверждаю
Директор ООО "Хороший продукт"
Степаненко Д.М.



Согласовано
Заведующий БМАДОУ "Детский сад №7 "Седьмое королевство"
Чупрова С.Ю.



Примерное 20-ти дневное меню для
воспитанников БМАДОУ "Детский сад №7
"Седьмое королевство"
на период работы 2025

ДИЕТА

МЕНЮ питания детей в ДОУ, ДИЕТА, ООО Хороший продукт

ДОУ	ООО Хороший продукт			Отд./корп	ДИЕТА	1 день	Дата		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша Дружба вязкая безмолочная	180		189	4	5	32
	гор.напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9
	хлеб	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	14/2	Суп картофельный с крупой	180		109	2	4	16
	2 блюдо	31/8	Суфле мясное безмолочное	60		221	10	19	1
			Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130		148	6	1	30
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	180		79	1	0	21
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	2/6-1	Омлет запеченный или паровой безмолочный	80		101	7	8	0
	напиток	-	Напиток апельсиновый	180		76	0	0	20
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Прием пищи, наименование изделий		Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Итого за день			38,54	17,99	41,38	15,27	193,54	1274,79	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)			37,8	0	42	0	182,7	1260	

Отклонение		0,74	17,99	-0,62	15,27	10,84	14,79		
Содержание, % от калорийности		12		30		58			
ДОУ	ООО Хороший продукт			Отд./корп	ДИЕТА	2 день	Дата		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	180		161	4	4	27
	гор.напиток	32/10	Кофейный напиток без молока	180		35	0	0	9
	хлеб	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Бананы	100		96	2	1	23
Обед	закуска	28/3	Икра из кабачков	30		36	1	3	3
	1 блюдо	4/2	Борщ с картофелем	180		87	2	4	12
	2 блюдо	13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	40/40		155	10	11	3
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	150		184	5	3	34
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	180		50	0	0	13
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	23/12	Манник	50		158	3	4	28
	напиток	29/10	Чай с лимоном	180		35	0	0	9
		-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	40		100	3	1	22
Прием пищи, наименование изделий		Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Итого за день			35,85	11	30,78	13,74	223,54	1287,7	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)			37,8	0	42	0	182,7	1260	
Отклонение			-1,95	11	-11,22	13,74	40,84	27,7	
Содержание, % от калорийности			11		22		66		

Школа		ООО Хороший продукт			Отд./корп	ДИЕТА	3 день		Дата		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	180		169	4	6	27		
		27/10	Чай	180		34	0	0	9		
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20		
	хлеб										
	фрукты										
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10		
Обед	закуска	32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30		27	0	2	3		
	1 блюдо	9/2	Рассольник	180		71	1	3	10		
	2 блюдо	9/8-1	Печень (безмолочное меню)	50		126	12	9	0		
	гарнир										
	напиток	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	130		171	3	3	33		
	хлеб бел.	3/10	Компот из яблок (вариант 2)	180		55	0	0	14		
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11		
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10		
Полдник	булочное	8/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 3) без глютена	70		146	12	7	10		
	напиток	-	Повидло яблочное	20		50	0	0	13		
		27/10	Чай	200		38	0	0	10		
Прием пищи, наименование изделий		Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.					
Итого за день			39,21	23,14	30,08	19,65	177,89	1120,84			
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)			37,8	0	42	0	182,7	1260			
Отклонение			1,41	23,14	-11,92	19,65	-4,81	-139,16			

Содержание, % от калорийности		14	25	61
Школа	ООО Хороший продукт	Отд./корп	ДИЕТА	4 день
				Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	180		155	4	4	28
			Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30		30	0	2	3
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180		76	2	3	11
	2 блюдо	60/8	Бигус с колбасками витаминными	180		230	9	14	19
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	20/10	Кисель из сухофруктов	180		118	1	0	31
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10	
Полдник	булочное								
	напиток	-	Печенье	40		169	3	4	31
		-	Напиток апельсиновый	150		63	0	0	16

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		27,52	7,15	30,04	7,39	198,43	1143,34
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		-10,28	7,15	-11,96	7,39	15,73	-116,66
Содержание, % от калорийности		10		24		66	

Школа Отд./корп 5 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8/4	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	180		161	4	6	24
		29/10	Чай с лимоном	180		35	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	180		44	1	2	7
	2 блюдо	3/9	Рагу из мяса кур	180		322	18	20	19
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	37/10	Напиток из апельсина	200		50	0	0	13
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное								
	напиток	11/12	Булочка Российская	70		221	5	5	40
		20-1/10	Кисель из шиповника	150		72	0	0	19

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		35,13	17,25	35,03	21,59	188,36	1184,49
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		-2,67	17,25	-6,97	21,59	5,66	-75,51
Содержание, % от калорийности		12		27		60	

Школа

ООО Хороший продукт

Отд./корп

ДИЕТА

6 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	180		191	3	5	34
		20-1/10	Кисель из шиповника	180		67	0	0	17
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	16/2	Суп картофельный с бобовыми	180		118	4	4	18
	2 блюдо		Котлета из свинины Детская	70		231	11	17	8
	гарнир		Соус томатный	20		11	0	1	1
	напиток	46/3	Макаронные изделия отварные	150		184	5	3	34
	хлеб бел.	6/10	Компот из сухофруктов	180		79	1	0	21
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	24/12	Шарлотка	70		107	3	3	19
	напиток		Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Итого за день			36,4	14,27	37,79	18,25	214,5	1318,02	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7			37,8	0	42	0	182,7	1260	
Отклонение			-1,4	14,27	-4,21	18,25	31,8	58,02	
Содержание, % от калорийности			11		27		62		

Школа ООО Хороший продукт Отд./корп ДИЕТА 7 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	180		161	4	4	27
		32/10	Кофейный напиток без молока	180		35	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	28/3	Икра из кабачков	30		36	1	3	3
	1 блюдо	2/2	Борщ (безмолочное меню)	180		63	1	3	8
	2 блюдо	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	70		74	10	1	6
	гарнир	8/11	Соус красный с луком и огурцами	20		14	0	1	1
	напиток	3/3	Картофельное пюре	120		106	2	3	18
	хлеб бел.	37/10	Напиток из шиповника	180		50	0	0	13
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	8/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 3) без глютена	70		146	12	7	10
	напиток	-	Повидло	20		50	0	0	13
		20-1/10	Кисель из шиповника	180		67	0	0	17

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		36,63	20,63	23,46	12,05	176,54	1042,38
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		-1,17	20,63	-18,54	12,05	-6,16	-217,62
Содержание, % от калорийности		15		21		65	

Школа **ООО Хороший продукт** Отд./корп **ДИЕТА** 8 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	180		169	4	6	27
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	31/2	Суп-пюре из разных овощей (безмолочное меню)	180		73	2	4	9
	2 блюдо	5/8	Плов из отварного мяса говядины	180		277	12	9	36
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	3/10	Компот из яблок	180		72	0	0	18
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10	
Полдник	булочное	-	Печенье	40		169	3	4	31
	напиток								
		20-1/10	Кисель из шиповника	150		56	0	0	14

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		27,83	8,79	25,65	12,45	200,8	1122,07
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		-9,97	8,79	-16,35	12,45	18,1	-137,93
Содержание, % от калорийности		10		21		69	

Школа ООО Хороший продукт Отд./корп ДИЕТА 9 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	180		155	4	4	28
			Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30		37	1	2	4
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180		76	2	3	11
	2 блюдо		Котлета из курицы (без глютена)	70		168	13	12	1
	гарнир								
	напиток	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130		148	6	1	30
	хлеб бел.	6/10	Компот из сухофруктов	180		79	1	0	21
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	14/12	Булочка дорожная	70		245	5	8	39
	напиток								
		27/10	Чай	180		34	0	0	9

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		40,6	19,79	33,88	11	202,07	1245,17
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		2,8	19,79	-8,12	11	19,37	-14,83
Содержание, % от калорийности		13		25		61	

Школа ООО Хороший продукт Отд./корп ДИЕТА 10 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8/4	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	180		161	4	6	24
		29/10	Чай с лимоном	180		35	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	180		118	4	5	15
	2 блюдо	60/8	Бигус с колбасками витаминными	180		230	9	14	19
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	37/10	Напиток из апельсина	180		45	0	0	12
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	11/12	Булочка Российская	70		221	5	5	40
	напиток								
		20-1/10	Кисель из шиповника	150		56	0	0	14

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		28,55	7,32	32,66	14,04	188,95	1138,85
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		-9,25	7,32	-9,34	14,04	6,25	-121,15
Содержание, % от калорийности		10		27		63	

Школа ООО Хороший продукт Отд./корп ДИЕТА 11 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша Дружба вязкая безмолочная	180		189	4	5	32
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	14/2	Суп картофельный с крупой	180		109	2	4	16
	2 блюдо	31/8	Суфле мясное безмолочное	60		221	10	19	1
	гарнир		Соус томатный	20		11	0	1	1
	напиток	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130		148	6	1	30
	хлеб бел.	6/10	Компот из сухофруктов	180		79	1	0	21
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное		Макаронные изделия отварные с овощами	150		183	5	5	30
	напиток								
			Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		38,85	12,96	41,55	21,5	213,59	1353,64
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		1,05	12,96	-0,45	21,5	30,89	93,64
Содержание, % от калорийности		12		29		60	

Школа ООО Хороший продукт Отд./корп ДИЕТА 12 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	180		161	4	4	27
			Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Бананы	100		96	2	1	23
Обед	закуска	28/3	Икра из кабачков	30		36	1	3	3
	1 блюдо	4/2	Борщ с картофелем	180		87	2	4	12
	2 блюдо	13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	40/40		155	10	11	3
	гарнир								
	напиток	46/3	Макаронные изделия отварные	150		184	5	3	34
	хлеб бел.	37/10	Напиток из шиповника	180		50	0	0	13
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	8/5	Запеканка (сырники) из творога	70		146	12	7	9
	напиток	-	Повидло яблочное	20		50	0	0	13
		27/10	Чай	180		34	0	0	9

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		44,12	24,05	35,84	11,67	196,02	1259,68
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		6,32	24,05	-6,16	11,67	13,32	-0,32
Содержание, % от калорийности		14		26		59	

Школа ООО Хороший продукт Отд./корп ДИЕТА 13 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	180		169	4	6	27
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
	гор.напиток	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	9/2	Рассольник	180		71	1	3	10
	2 блюдо	9/8-1	Печень (безмолочное меню)	50		126	12	9	0
	гарнир								
	напиток	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	130		171	3	3	33
	хлеб бел.	3/10	Компот из яблок	180		72	0	0	18
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	7/12	Ватрушка с яблоками	60		178	4	5	29
	напиток								
		37/10	Напиток из апельсина	180		45	0	0	12

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		31,8	12,77	34,31	24,08	193,75	1189,52
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		-6	12,77	-7,69	24,08	11,05	-70,48
Содержание, % от калорийности		11		27		62	

Школа ООО Хороший продукт Отд./корп ДИЕТА 14 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	180		155	4	4	28
			Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30		30	0	2	3
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180		76	2	3	11
	2 блюдо	60/8	Бигус с колбасками витаминными	200		255	10	16	21
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	20/10	Кисель из сухофруктов	180		118	1	0	31
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	80		101	7	8	0
	напиток								
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
		-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		34,08	15,3	35,8	7,65	173,64	1121,95
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		-3,72	15,3	-6,2	7,65	-9,06	-138,05
Содержание, % от калорийности		13		30		58	

Школа ООО Хороший продукт Отд./корп ДИЕТА 15 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	8/4	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	180		161	4	6	24
		29/10	Чай с лимоном	180		35	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	180		44	1	2	7
	2 блюдо	3/9	Рагу из мяса кур	180		322	18	20	19
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	37/10	Напиток из апельсина	180		45	0	0	12
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	-	Печенье	40		169	3	4	31
	напиток								
		20-1/10	Кисель из шиповника	150		56	0	0	14

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		32,84	16,28	34,04	20,98	173,63	1111,59
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		-4,96	16,28	-7,96	20,98	-9,07	-148,41
Содержание, % от калорийности		12		28		59	

Школа ООО Хороший продукт Отд./корп ДИЕТА 16 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	180		191	3	5	34
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	16/2	Суп картофельный с бобовыми	180		118	4	4	18
	2 блюдо		Котлета из свинины Детская	70		231	11	17	8
	гарнир		Соус томатный	20		11	0	1	1
	напиток	46/3	Макаронные изделия отварные	130		159	5	3	30
	хлеб бел.	6/10	Компот из сухофруктов	180		79	1	0	21
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70		218	4	4	44
	напиток								
			Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
Прием пищи, наименование изделий		Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Итого за день			37,1	13,86	38,34	18,97	226,06	1371,6	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)			37,8	0	42	0	182,7	1260	
Отклонение			-0,7	13,86	-3,66	18,97	43,36	111,6	
Содержание, % от калорийности			11		26		63		

Школа ООО Хороший продукт Отд./корп ДИЕТА 17 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями	180		161	4	4	27
		32/10	Кофейный напиток без молока	180		35	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	28/3	Икра из кабачков	30		36	1	3	3
	1 блюдо	2/2	Борщ (безмолочное меню)	180		63	1	3	8
	2 блюдо	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	70		74	10	1	6
	гарнир	8/11	Соус красный с луком и огурцами	20		14	0	1	1
	напиток	3/3	Картофельное пюре	120		106	2	3	18
	хлеб бел.	37/10	Напиток из шиповника	180		50	0	0	13
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	80		101	7	8	0
	напиток	27/10	Чай	180		34	0	0	9
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Итого за день		33,24	16,92	24,66	11,39	155,7	960,71
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)		37,8	0	42	0	182,7	1260
Отклонение		-4,56	16,92	-17,34	11,39	-27	-299,29
Содержание, % от калорийности		14		24		62	

Школа	ООО Хороший продукт				Отд./корп	ДИЕТА	18 день	Дата	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	180		169	4	6	27
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	31/2	Суп-пюре из разных овощей	180		80	2	4	10
	2 блюдо	5/8	Плов из отварного мяса говядины	180		277	12	9	36
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.	3/10	Компот из яблок	180		72	0	0	18
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10	
Полдник	булочное	14/12	Булочка дорожная	70		245	5	8	39
	напиток								
		20-1/10	Кисель из шиповника	150		56	0	0	14
Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г			Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
Итого за день			31,05	10,44	29,47	9,52	210,06	1205,41	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)			37,8	0	42	0	182,7	1260	
Отклонение			-6,75	10,44	-12,53	9,52	27,36	-54,59	
Содержание, % от калорийности			11		23		67		

Школа	ООО Хороший продукт				Отд./корп	ДИЕТА	19 день	Дата	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	180		155	4	4	28
			Кофейный напиток с какао	180		69	3	3	9
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30		37	1	2	4
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180		76	2	3	11
	2 блюдо		Котлета из курицы (без глютена)	70		168	13	12	1
	гарнир								
	напиток	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	130		148	6	1	30
	хлеб бел.	6/10	Компот из сухофруктов	180		79	1	0	21
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	-	Печенье	40		169	3	4	31
	напиток								
		27/10	Чай	180		34	0	0	9
Прием пищи, наименование изделий		Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Итого за день			38,18	18,94	29,94	10,41	194,1	1168,91	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7			37,8	0	42	0	182,7	1260	
Отклонение			0,38	18,94	-12,06	10,41	11,4	-91,09	
Содержание, % от калорийности			13		24		63		

Школа		ООО Хороший продукт			Отд./корп	ДИЕТА	20 день		Дата	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	8/4	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным и отрубями	180		161	4	6	24	
		29/10	Чай с лимоном	180		35	0	0	9	
	гор.напиток	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		94	3	0	20	
	хлеб									
	фрукты									
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10	
Обед	закуска	18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30		41	0	2	6	
	1 блюдо	14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	180		118	4	5	15	
	2 блюдо	60/8	Бигус с колбасками витаминными	180		230	9	14	19	
	гарнир									
	напиток									
	хлеб бел.	37/10	Напиток из апельсина	180		45	0	0	12	
	хлеб черн.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11	
	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10		
Полдник	булочное	8/5	Запеканка (сырники) из творога	70		146	12	7	9	
	напиток	-	Повидло яблочное	20		50	0	0	13	
		27/10	Чай	180		34	0	0	9	
Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г			Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал		
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.					
Итого за день			35,28	17,69	34,49	14,15	166,09	1093,2		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7)			37,8	0	42	0	182,7	1260		
Отклонение			-2,52	17,69	-7,51	14,15	-16,61	-166,8		
Содержание, % от калорийности			13		29		57			
Итого за период 20 дней			702,8	306,54	659,19	295,75	3867,3	23713,9		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729920

Владелец Чупрова Светлана Юрьевна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025