

10.03.2025

## Меню безмол, Ин

Выход (г)	Наименование блюда	Номер	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-------	--

Завтрак1			
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-15,3	4,04
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
134	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-131,84, Белки-2,06, Жиры-4,31, Угл-21,09	430,28

Итого за Завтрак1			
		кКал-231,77, Белки-4,46, Жиры-4,61, Угл-	

Завтрак2			
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-69,95, Белки-0,44, Жиры-0,09, Угл-18,15	293,07

Обед			
------	--	--	--

25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-11,5	421,06
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-34,75, Белки-0,1, Жиры-0,08, Угл-8,77	305,1
70	Гуляш из мяса птицы (филе) без муки	кКал-145,63, Белки-7,9, Жиры-12,03, Угл-1,51	233,92
200	Щи из свежей капусты (без сметаны)	кКал-66,86, Белки-1,51, Жиры-3,4, Угл-7,39	53,17
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом	кКал-136,06, Белки-4,1, Жиры-5,07, Угл-18,56	175,17

Итого за Обед			
		кКал-503,3, Белки-17,61, Жиры-21,08, Угл-	

Итого за Подник 1			
-------------------	--	--	--

200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
60	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	кКал-167,06, Белки-8,62, Жиры-13,04, Угл-3,67	108,94
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-193,21, Белки-5,46, Жиры-4,77, Угл-32,08	211,28
120	Яблоко	кКал-81,6, Белки-0,48, Жиры-0,48, Угл-18,84	38,01

Итого за Подник 1			
		кКал-534,8, Белки-16,56, Жиры-18,54, Угл-	

Итого за день			
		кКал-1339,82, Белки-39,07, Жиры-44,32, Угл-	198,34



11.03.2025

## Меню безмол, 1ет

Выход (г)	Наименование блюда	Номер	ен. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-------	--

Завтрак1			
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-15,3	4,04
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (6/сах)	кКал-147,11, Белки-3,74, Жиры-5,07, Угл-21,61	470,7

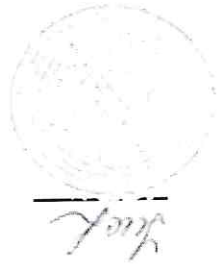
Завтрак2			
200	Компот из свежих плодов	кКал-52,13, Белки-0,16, Жиры-0,16, Угл-13,27	294,11

Обед			
20	Секта отварная	кКал-10,75, Белки-0,38, Жиры-0,03, Угл-2,25	1,12
30	Хлеб ржано-пшеничный для питания	кКал-78, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-16,5	1,29
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-13,8	1,2
200	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	кКал-83,69, Белки-1,41, Жиры-4,22, Угл-9,97	54,09
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	кКал-131,38, Белки-9,28, Жиры-10,47	108,98
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	кКал-193,21, Белки-5,46, Жиры-4,77, Угл-32,08	211,28
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-69,95, Белки-0,44, Жиры-0,09, Угл-18,15	293,07

Итого за Обед			
Полдник У.			

200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
60	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	кКал-167,06, Белки-8,62, Жиры-13,04, Угл-3,67	108,94
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	кКал-157,65, Белки-3,08, Жиры-4,44, Угл-26,34	547,01
120	Йогурт	кКал-81,6, Белки-0,48, Жиры-0,48, Угл-18,84	38,01

Итого за Полдник У.			
Итого за день			
кКал-1434,39, Белки-42,25, Жиры-43,92, Угл-219,51			





12.03.2025

## Меню безмол, 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мл), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-15,3	
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	
130/4	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (6/сах)	кКал-136,63, Белки-3,52, Жиры-5,77, Угл-17,67	181,2

### Итого за Завтрак1

кКал-236,56, Белки-5,92, Жиры-6,07, Угл-

### Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный	кКал-34,75, Белки-0,1, Жиры-0,08, Угл-8,77	305,1
-----	------------------------	--	-------

### Итого за Завтрак2

кКал-34,75, Белки-0,1, Жиры-0,08, Угл-8,77

### Обед

40	Маринад овощной без томата	кКал-53,63, Белки-0,63, Жиры-4,06, Угл-3,54	516,07
200	Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)	кКал-86,55, Белки-1,82, Жиры-3,48, Угл-11,95	67,26
150	Плов из мяса птицы (филе)	кКал-538,47, Белки-12,75, Жиры-17,97, Угл-31,36	131,88
200	Компот из свежих плодов	кКал-55,13, Белки-0,16, Жиры-0,16, Угл-13,27	294,11
30	Хлеб пшенично-обогатенный	кКал-78, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-16,5	1,29
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-13,8	1,2

### Итого за Обед

кКал-677,78, Белки-20,16, Жиры-26,27, Угл-

### Лодник У.

25	Хлеб пшеничный обогатенный	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
120	Яблоко	кКал-81,6, Белки-0,48, Жиры-0,48, Угл-18,84	38,01
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
60	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	кКал-167,06, Белки-8,62, Жиры-13,04, Угл-3,67	108,94
134	Картофель отварной с растительным маслом	кКал-156,21, Белки-3,33, Жиры-4,83, Угл-24,86	136,38

### Итого за Лодник У.

кКал-497,8, Белки-14,43, Жиры-18,6, Угл-

### Итого за день

кКал-1446,89, Белки-40,61, Жиры-51,02, Угл-207,26



13.03.2025

# Меню безмол, 1шт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер	ен. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-------	--

30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-15,3	
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	
134	Каша пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	кКал-147,11, Белки-3,74, Жиры-5,07, Угл-21,61	470,7

## Итого за Завтрак1

кКал-247,04, Белки-6,14, Жиры-5,37, Угл-

## Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-69,95, Белки-0,44, Жиры-0,09, Угл-18,15	293,07
-----	-----------------------------	--	--------

## Итого за Завтрак2

кКал-69,95, Белки-0,44, Жиры-0,09, Угл-

## Обед

40	Винегрет овощной (без лука)	кКал-40,81, Белки-0,57, Жиры-2,59, Угл-3,77	42,45
180	Суп-лапша	кКал-101,6, Белки-2,38, Жиры-3,91, Угл-14,18	66,92
25	Хлеб пшеничный обогатенный	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
25	Хлеб ржано-пшеничный для питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-11,5	421,06
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе)	кКал-146,41, Белки-8,29, Жиры-10,88, Угл-3,83	108,92
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом	кКал-136,06, Белки-4,1, Жиры-5,07, Угл-18,56	175,17
200	Компот из свежих плодов	кКал-52,13, Белки-0,16, Жиры-0,16, Угл-13,27	294,11

## Итого за Обед

кКал-600,01, Белки-19,5, Жиры-23,11, Угл-

## Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогатенный	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
30	Мясо птицы отварное dc (филе индейки)	кКал-113,44, Белки-8,01, Жиры-9,04	108,97
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	кКал-157,65, Белки-3,08, Жиры-4,44, Угл-26,34	548,03
120	Яблоко	кКал-81,6, Белки-0,48, Жиры-0,48, Угл-18,84	38,01

## Итого за Полдник у.

кКал-445,62, Белки-13,57, Жиры-14,21, Угл-

## Итого за день

кКал-1362,62, Белки-39,65, Жиры-42,78, Угл-206,83



*Handwritten signature*



14.03.2025

## Меню безмол, лит

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	--

Завтрак1			
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-15,3	4,04
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
130/4	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом	кКал-115,05, Белки-2,23, Жиры-4,53, Угл-16,34	493,16

Итого за Завтрак1			
120	Яблоко	кКал-81,6, Белки-0,48, Жиры-0,48, Угл-18,84	38,01

Обед			
------	--	--	--

180	Суп картофельный с горохом	кКал-106,58, Белки-4,4, Жиры-5,57, Угл-14,62	129,1
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогатенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-11,5	421,06
60	Рыба припущенная (филе минтая)	кКал-116,87, Белки-11,8, Жиры-7,55, Угл-0,36	588,02
130	Картофельное пюре с растительным маслом	кКал-126,98, Белки-2,22, Жиры-5,04, Угл-18,13	138,11

Итого за Обед			
---------------	--	--	--

200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогатенный витаминами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
150	Плов из мяса птицы (филе)	кКал-358,47, Белки-12,75, Жиры-17,97, Угл-31,36	131,88

Итого за Полдник у. Полдник у.			
--------------------------------	--	--	--

Итого за день			
---------------	--	--	--

			174,92
--	--	--	--------

