

Меню 3-7, Ин

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

Завтрак1

134	Каша рисовая вязкая на молоке	кКал-200,36, Белки-3,8, Жиры-5,25, Угл-34,32	430,47
5	Масло сливочное	кКал-33,05, Белки-0,04, Жиры-3,63, Угл-0,07	401,06
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
Итого за Завтрак1 кКал-333,34, Белки-6,24, Жиры-9,18, Угл-			

Завтрак2

180	Сок фруктовый	кКал-82,8, Белки-0,9, Жиры-0,18, Угл-18,18	86,33
Итого за Завтрак2 кКал-82,8, Белки-0,9, Жиры-0,18, Угл-18,18			

Обед

25	Хлеб пшеничный обогащенный	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
25	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-11,5	421,06
205	Пи из свежей капусты со сметаной	кКал-74,96, Белки-1,64, Жиры-4,15, Угл-7,57	53,39
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-167,18, Белки-9,39, Жиры-13,12, Угл-2,99	233,9
134	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-126,54, Белки-4,13, Жиры-3,97, Угл-18,61	175,11
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-34,75, Белки-0,1, Жиры-0,08, Угл-8,77	305,1
Итого за Обед кКал-523,43, Белки-19,26, Жиры-21,82, Угл-			

Лодник у.

150	Макаронные изделия с тертым сыром	кКал-237,09, Белки-8,32, Жиры-7,81, Угл-33,21	211,48
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминнами для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
Итого за Лодник у. кКал-330,02, Белки-10,32, Жиры-8,06, Угл-1269,59, Белки-36,72, Жиры-39,24, Угл-			

Итого за День



11.03.2025

Меню 3-7, 16г

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

Завтрак

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-188,2, Белки-5,58, Жиры-5,97, Угл-27,89	470,03
8	Сыр (порциями)	кКал-28, Белки-2,1, Жиры-2,13	27,09
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

Итого за Завтрак1

кКал-316,13, Белки-10,08, Жиры-8,4, Угл-13,27

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

Итого за Завтрак2

кКал-55,13, Белки-0,16, Жиры-0,16, Угл-1,12

20	Свегла отварная	кКал-10,75, Белки-0,38, Жиры-0,03, Угл-2,25	1,12
205	Рассолник с перловой крупой и сметаной	кКал-91,79, Белки-1,54, Жиры-4,97, Угл-10,15	54,04
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом н/ф	кКал-82,76, Белки-4,38, Жиры-5,68, Угл-3,49	445,49
130	Картофельное пюре	кКал-138,52, Белки-3,27, Жиры-4,63, Угл-20,9	138,01
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминными для детского 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

Итого за Обед

кКал-495,75, Белки-14,37, Жиры-15,91, Угл-191,86

103	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-133,31, Белки-3,74, Жиры-3,97, Угл-20,52	7,04
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-138,89, Белки-9,08, Жиры-5,41, Угл-13,07	232,02
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминными для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09

Итого за Подлник У.

кКал-365,13, Белки-14,82, Жиры-9,63, Угл-191,86

Итого за день			
кКал-1232,14, Белки-39,43, Жиры-34,1, Угл-191,86			



12.03.2025

Меню 3-7, 1ср

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

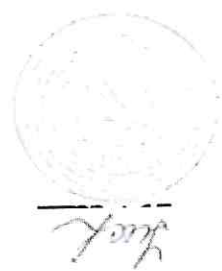
Завтрак1			
134	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	кКал-173,67, Белки-5,24, Жиры-6,57, Угл-23,29	181,78
30	Батон нарезной	кКал-72, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-15,3	4,04
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
Итого за Завтрак1			

Завтрак2			
100	Кисломолочный продукт для детского питания	кКал-78, Белки-3,2, Жиры-3,2, Угл-9,1	476,01
Итого за Завтрак2			

Обед			
40	Маринад овощной без томата	кКал-53,63, Белки-0,63, Жиры-4,06, Угл-3,54	516,07
205	Свекольник со сметаной	кКал-100,86, Белки-2, Жиры-4,23, Угл-13,62	67,35
150	Плов из мяса птицы	кКал-356,62, Белки-14,33, Жиры-19,29, Угл-31,36	131,01
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминными 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
Итого за Обед			

Полдник У.			
50	Булочка молочная	кКал-147,4, Белки-4,9, Жиры-1,36, Угл-28,9	273,45
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминными для детского питания	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
180	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-118,61, Белки-4,35, Жиры-4,14, Угл-15,8	76,54
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
Итого за Полдник У.			

Итого за день
кКал-1369,58, Белки-43,05, Жиры-43,9, Угл-200,88



13.03.2025

Меню 3-7, 1шт

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

Завтрак1			
134	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-168,32, Белки-4,68, Жиры-5,1, Угл-25,78	7,23
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
Итого за Завтрак1			

Завтрак2			
100	Кисломолочный продукт для детского питания	кКал-78, Белки-3,2, Жиры-3,2, Угл-9,1	476,01
Итого за Завтрак2			

Обед			
40	Винегрет овощной (без лука)	кКал-40,81, Белки-0,57, Жиры-2,59, Угл-3,77	42,45
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	кКал-160,94, Белки-9,56, Жиры-11,94, Угл-3,83	108,91
180	Суп-лапша	кКал-101,6, Белки-2,38, Жиры-3,91, Угл-14,18	66,92
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-183,69, Белки-5,49, Жиры-3,67, Угл-32,13	211
200	Чай с сахаром	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогащенный	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
25	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	кКал-55, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-11,5	421,06
Итого за Обед			

Полдник У.			
103	Каша пшеничная молочная	кКал-140,48, Белки-4,11, Жиры-3,95, Угл-21,33	465,64
90	Вязкая с маслом	кКал-136,61, Белки-9,46, Жиры-10,21, Угл-1,69	218,05
200	Омлет натуральный	кКал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогащенный	кКал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
Итого за Полдник У.			

кКал-370,02, Белки-15,57, Жиры-14,41, Угл-187,08
кКал-1351,24, Белки-47,85, Жиры-45,62, Угл-



14.03.2025

Меню 3-7, 1шт

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

Завтрак I

134	Каша молочная "Дружба"	ккал-159,65, Белки-4,23, Жиры-5,59, Угл-22,92	493,01
5	Масло сливочное	ккал-33,05, Белки-0,04, Жиры-3,63, Угл-0,07	401,06
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
Итого за завтрак I			

Завтрак 2

120	Яблоко	ккал-81,6, Белки-0,48, Жиры-0,48, Угл-18,84	38,01
Итого за завтрак 2			

Обед

180	Суп картофельный с горохом	ккал-106,58, Белки-4,4, Жиры-3,37, Угл-14,62	129,1
70	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	ккал-80,44, Белки-7,37, Жиры-4,49, Угл-2,53	591,17
130	Картофельное пюре	ккал-138,52, Белки-3,27, Жиры-4,65, Угл-20,9	138,01
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогащенный	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
Итого за Обед			

Полдник У.

150	Плов из мяса птицы	ккал-356,62, Белки-14,33, Жиры-19,29, Угл-31,36	131,01
200	Чай с сахаром	ккал-27,93, Угл-6,99	282,09
25	Хлеб пшеничный обогащенный	ккал-65, Белки-2, Жиры-0,25, Угл-13,75	420,09
Итого за Полдник У.			

Итого за день

ккал-1297,23, Белки-42,52, Жиры-42,53, Угл-186,51

