

10.03.2025

Меню 1,5-3, Ин

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

Завтрак1

134	Каша рисовая вязкая на молоке	кКал-200,56, 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
---	-----------------	---	--------

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
----	----------------	--	------

150	Чай с сахаром	кКал-19,95, Угл-4,99	282,1
-----	---------------	----------------------	-------

Итого за Завтрак1

кКал-353,36, Белки-8,34, Жиры-11,31, Угл-

Завтрак2

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

Итого за Завтрак2

кКал-81,6, Белки-0,48, Жиры-0,48, Угл-18,84

Обед

155	Щи из свежей капусты со сметаной	кКал-58,24, Белки-1,26, Жиры-3,3, Угл-5,72	53,06
-----	----------------------------------	--	-------

50	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-133,39, Белки-7,72, Жиры-10,59, Угл-1,9	233,91
----	-------------------------------	--	--------

123	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-112,23, Белки-3,8, Жиры-3,17, Угл-17,17	175,1
-----	--------------------------------	--	-------

150	Кусель плодово-ягодный	кКал-25,34, Белки-0,08, Жиры-0,06, Угл-6,4	305,09
-----	------------------------	--	--------

25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный	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

кКал-449,2, Белки-16,86, Жиры-17,62, Угл-

Полдник в.

120	Макароны из муки с тертым сыром	кКал-186,94, Белки-6,52, Жиры-5,95, Угл-26,71	211,79
-----	---------------------------------	---	--------

150	Чай с сахаром	кКал-19,95, Угл-4,99	282,1
-----	---------------	----------------------	-------

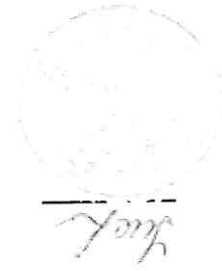
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный	кКал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9
----	---	--------------------------------------	-----

Итого за Полдник в.

кКал-258,89, Белки-8,12, Жиры-6,15, Угл-

кКал-143,05, Белки-33,8, Жиры-35,56, Угл-172,66

Итого за день



11.03.2025

Меню 1,5-3, 1ет

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

Завтрак1			
134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-188,2, Белки-5,58, Жиры-5,97, Угл-27,89	470,03
5	Масло сливочное	кКал-33,05, Белки-0,04, Жиры-3,63, Угл-0,07	401,06
8	Сыр (порциям)	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
150	Чай с сахаром	кКал-19,95, Угл-4,99	282,1
Итого за Завтрак1			
		кКал-341,2, Белки-10,12, Жиры-12,03, Угл-	

Завтрак2			
150	Компот из свежих плодов	кКал-40,35, Белки-0,12, Жиры-0,12, Угл-9,7	294,1
Итого за Завтрак2			
		кКал-40,35, Белки-0,12, Жиры-0,12, Угл-9,7	

Обед			
20	Секла отварная	кКал-10,75, Белки-0,38, Жиры-0,03, Угл-2,25	1,12
155	Расоляник с перловой крупой и сметаной	кКал-70,87, Белки-1,18, Жиры-3,92, Угл-7,66	54,08
60	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом н/ф	кКал-78,59, Белки-4,27, Жиры-5,52, Угл-2,93	445,76
120	Картофельное пюре	кКал-12/17,52, Белки-3,02, Жиры-4,24, Угл-	138,04
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-5/7,45, Белки-0,33, Жиры-0,07, Угл-14,86	293,06
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44,18, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-9,2	421,01
Итого за Обед			
		кКал-441,18, Белки-12,38, Жиры-14,18, Угл-	

Итого за Подник У.			
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
150	Чай с сахаром	кКал-19,95, Угл-4,99	282,1
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9
Итого за Подник У.			
		кКал-344,15, Белки-14,42, Жиры-9,58, Угл-	
		кКал-1166,88, Белки-37,04, Жиры-35,91, Угл-	174,72



12.03.2025

Меню 1,5-3, 1ср

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

134	Каша овсяная "Геркулес"	кКал-173,67, Белки-5,24, Жиры-6,57, Угл-181,78	23,29
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
150	Чай с сахаром	кКал-19,95, Угл-4,99	282,1

Итого за Завтрак1

кКал-298,67, Белки-7,68, Жиры-10,5, Угл-

Завтрак2

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

Итого за Завтрак2

кКал-78, Белки-3,2, Жиры-3,2, Угл-9,1

Обед

40	Маринад овощной без томата	кКал-53,63, Белки-0,63, Жиры-4,06, Угл-3,54	516,07
155	Свекольник со сметаной	кКал-11,68, Белки-1,54, Жиры-3,56, Угл-10,25	67,07
120	Плов из мяса птицы	кКал-285,62, Белки-11,47, Жиры-15,44, Угл-25,15	131,86
150	Чай с сахаром	кКал-19,95, Угл-4,99	282,1
20	Хлеб пшеничный обогащенный	кКал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-9,2	421,01

Итого за Обед

кКал-532,88, Белки-16,84, Жиры-23,26, Угл-

Полдник 1

150	Суп молочный с макаронными изделиями	кКал-99,19, Белки-3,62, Жиры-3,47, Угл-13,2	76,56
50	Булочка молочная	кКал-147,4, Белки-4,9, Жиры-1,36, Угл-28,9	273,45
150	Чай с сахаром	кКал-19,95, Угл-4,99	282,1
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминными для детского	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

Итого за Полдник 1

кКал-413,14, Белки-11, Жиры-5,56, Угл-79,68

Итого за день

кКал-1322,69, Белки-38,72, Жиры-42,52, Угл-196,56



13.03.2025

Меню 1,5-3, 1шт

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

Завтрак1			
134	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,23	ккал-168,32, Белки-4,68, Жиры-5,1, Угл-25,78
5	Масло сливочное	401,06	ккал-33,05, Белки-0,04, Жиры-3,63, Угл-0,07
30	Батон нарезной	4,04	ккал-72, Белки-2,4, Жиры-0,3, Угл-15,3
150	Чай с сахаром	282,1	ккал-19,95, Угл-4,99
Итого за Завтрак1			

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

Обед			
40	Винегрет овощной (без лука)	42,45	ккал-40,81, Белки-0,57, Жиры-2,59, Угл-3,77
150	Суп-лапша	66,93	ккал-85,82, Белки-2,02, Жиры-3,26, Угл-12,05
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,91	ккал-160,94, Белки-9,56, Жиры-11,94, Угл-3,83
123	Макаронные изделия отварные с маслом	211,08	ккал-164,98, Белки-5,06, Жиры-2,89, Угл-29,65
150	Компот из свежих плодов	294,1	ккал-40,35, Белки-0,12, Жиры-0,12, Угл-9,7
20	Хлеб ржано-пшеничный для питания	1,9	ккал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	421,01	ккал-44, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-9,2
Итого за Обед			

Полдник у.			
103	Каша пшеничная молочная	465,64	ккал-140,48, Белки-4,11, Жиры-3,95, Угл-21,33
90	Вязкая с маслом	218,05	ккал-136,61, Белки-9,46, Жиры-10,21, Угл-1,69
150	Омлет натуральный	282,1	ккал-19,95, Угл-4,99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	ккал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11
Итого за Полдник у.			
Итого за день			

173,45

ккал-1309,26, Белки-46,02, Жиры-47,79, Угл-173,45



14.03.2025

Меню 1,5-3, 1шт

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

Завтрак1			
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
150	Чай с сахаром	ккал-19,95, Угл-4,99	282,1
Итого за Завтрак1			
		ккал-284,63, Белки-6,67, Жиры-9,52, Угл-19,22	

Завтрак2			
120	Яблоко	ккал-81,6, Белки-0,48, Жиры-0,48, Угл-18,84	38,01
Итого за Завтрак2			
		ккал-81,6, Белки-0,48, Жиры-0,48, Угл-18,84	

Обед			
150	Суп картофельный с горохом	ккал-88,66, Белки-3,67, Жиры-2,79, Угл-12,18	129,11
60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	ккал-170,8, Белки-8,2, Жиры-5,1, Угл-22,2	591,1
120	Картофельное пюре	ккал-127,52, Белки-3,02, Жиры-4,24, Угл-19,29	138,04
150	Компот из смеси сухофруктов	ккал-57,45, Белки-0,33, Жиры-0,07, Угл-14,86	293,06
20	Хлеб ржано-пшеничный для питания	ккал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	ккал-44, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-9,2	421,01
Итого за Обед			
		ккал-540,43, Белки-18,42, Жиры-12,6, Угл-191,99	

Полдник У.			
120	Плов из мяса птицы	ккал-285,62, Белки-11,47, Жиры-15,44, Угл-25,15	131,86
150	Чай с сахаром	ккал-19,95, Угл-4,99	282,1
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	ккал-52, Белки-1,6, Жиры-0,2, Угл-11	1,9
Итого за Полдник У.			
		ккал-357,57, Белки-13,07, Жиры-15,64, Угл-191,99	

