

## Меню безмол **НОВОЕ**, 2нн

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

### Завтрак1

|       |                                                                         |        |                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 30    | Батон нарезной                                                          | 4,04   | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3        |
| 200   | Чай с сахаром                                                           | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 130/4 | Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 181,2  | кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл-17.67 |

Итого за Завтрак1

кКал-236.56, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-39.96

### Завтрак2

|     |                         |        |                                              |
|-----|-------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 200 | Компот из свежих плодов | 294,11 | кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27 |
|-----|-------------------------|--------|----------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27

### Обед

|     |                                                            |        |                                              |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75       |
| 25  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5        |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем (без сметаны и томат-пасты)   | 56,45  | кКал-66.64, Белки-1.37, Жиры-3.36, Угл-7.64  |
| 35  | Мясо птицы отварное (филе индейки)                         | 108,98 | кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47          |
| 130 | Рис припущенный (растительное масло)                       | 610,04 | кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03 |
| 200 | Кисель плодово-ягодный                                     | 305,1  | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77   |

Итого за Обед

кКал-548.82, Белки-18.07, Жиры-19.51, Угл-75.69

### Полдник у.

|     |                                                                |        |                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 200 | Чай с сахаром                                                  | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания     | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |
| 60  | Мясо птицы, припущенное с овощами (филе)                       | 108,92 | кКал-146.41, Белки-8.29, Жиры-10.88, Угл-3.83 |
| 134 | Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 175,17 | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56  |
| 120 | Яблоко                                                         | 38,01  | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84   |

Итого за Полдник у.

кКал-457, Белки-14.87, Жиры-16.68, Угл-61.97

Итого за день

кКал-1 297.51, Белки-39.02, Жиры-42.42, Угл-190.89



## Меню безмол НОВОЕ, 2вт

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

### Завтрак1

|     |                                                                |        |                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 30  | Батон нарезной                                                 | 4,04   | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3        |
| 200 | Чай с сахаром                                                  | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 134 | Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 470,7  | кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61 |

Итого за Завтрак1

кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-43.9

### Завтрак2

|     |                             |        |                                              |
|-----|-----------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 293,07 | кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15 |
|-----|-----------------------------|--------|----------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15

### Обед

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |
| 25  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5         |
| 70  | Гуляш из мяса птицы (филе) без муки                        | 233,92 | кКал-145.63, Белки-7.9, Жиры-12.03, Угл-1.51  |
| 200 | Щи из свежей капусты (без сметаны)                         | 53,17  | кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39    |
| 134 | Макаронные изделия отварные с растительным маслом          | 211,28 | кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08 |
| 200 | Компот из свежих плодов                                    | 294,11 | кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27  |

Итого за Обед

кКал-580.83, Белки-19.03, Жиры-20.86, Угл-79.5

### Полдник у.

|     |                                                                 |        |                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 120 | Яблоко                                                          | 38,01  | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84   |
| 200 | Чай с сахаром                                                   | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания      | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |
| 134 | Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 548,03 | кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34 |
| 30  | Мясо птицы отварное дс (филе индейки)                           | 108,97 | кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04            |

Итого за Полдник у.

кКал-445.62, Белки-13.57, Жиры-14.21, Угл-65.92

Итого за день

кКал-1 343.44, Белки-39.18, Жиры-40.53, Угл-207.47



25.06.2025

## Меню безмол **НОВОЕ**, 2ср

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

### Завтрак1

|       |                                                                     |        |                                                  |
|-------|---------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 30    | Батон нарезной                                                      | 4,04   | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3           |
| 200   | Чай с сахаром                                                       | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                             |
| 130/4 | Каша "Дружба" вязкая без<br>молока с растительным маслом<br>(б/сах) | 493,16 | кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53,<br>Угл-16.34 |

Итого за Завтрак1

кКал-214.98, Белки-4.63, Жиры-4.83,  
Угл-38.63

### Завтрак2

|     |                             |        |                                              |
|-----|-----------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | 293,07 | кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15 |
|-----|-----------------------------|--------|----------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15

### Обед

|     |                                                                  |        |                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------|
| 200 | Кисель плодово-ягодный                                           | 305,1  | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77         |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75             |
| 25  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания                     | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5              |
| 200 | Рассольник ленинградский (без<br>сметаны)                        | 54,01  | кКал-97.83, Белки-1.97, Жиры-3.62, Угл-14.31       |
| 200 | Жаркое по-домашнему из мяса<br>птицы отварного (филе)            | 684,48 | кКал-279.95, Белки-11.24, Жиры-14.45,<br>Угл-26.28 |

Итого за Обед

кКал-532.53, Белки-17.31, Жиры-18.65,  
Угл-74.61

### Полдник у.

|     |                                                                  |        |                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 200 | Чай с сахаром                                                    | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                             |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75           |
| 60  | Мясо птицы (филе индейки),<br>припущенное с овощами              | 108,94 | кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04,<br>Угл-3.67 |
| 134 | Макаронные изделия отварные с<br>растительным маслом             | 211,28 | кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77,<br>Угл-32.08 |

Итого за Полдник у.

кКал-453.2, Белки-16.08, Жиры-18.06,  
Угл-56.49

Итого за день

кКал-1 270.66, Белки-38.46, Жиры-41.63,  
Угл-187.88



26.06.2025

## Меню безмол **НОВОЕ**, 2чт

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

### Завтрак1

|     |                                                                |        |                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 30  | Батон нарезной                                                 | 4,04   | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3       |
| 200 | Чай с сахаром                                                  | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                         |
| 134 | Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 175,17 | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56 |

Итого за Завтрак1

кКал-235.99, Белки-6.5, Жиры-5.37, Угл-40.85

### Завтрак2

|     |                        |       |                                            |
|-----|------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 200 | Кисель плодово-ягодный | 305,1 | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77 |
|-----|------------------------|-------|--------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77

### Обед

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 40  | Салат из белокочанной капусты                              | 494,22 | кКал-50.36, Белки-0.83, Жиры-4.05, Угл-2.52   |
| 180 | Суп-лапша                                                  | 66,92  | кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-14.18  |
| 200 | Чай с сахаром                                              | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |
| 25  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5         |
| 60  | Рыба припущенная (филе минтая)                             | 588,02 | кКал-116.87, Белки-11.8, Жиры-7.55, Угл-0.36  |
| 130 | Картофельное пюре с растительным маслом                    | 138,11 | кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13 |

Итого за Обед

кКал-543.74, Белки-21.23, Жиры-21.05, Угл-67.43

### Полдник у.

|     |                                                            |        |                                                 |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------|
| 200 | Чай с сахаром                                              | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                            |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75          |
| 150 | Плов из мяса птицы (филе)                                  | 131,88 | кКал-338.47, Белки-12.75, Жиры-17.97, Угл-31.36 |
| 120 | Яблоко                                                     | 38,01  | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84     |

Итого за Полдник у.

кКал-513, Белки-15.23, Жиры-18.7, Угл-70.94

Итого за день

кКал-1 327.48, Белки-43.06, Жиры-45.2, Угл-187.99



27.06.2025

## Меню безмол **НОВОЕ**, 2шт

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

### Завтрак1

|     |                                                                |        |                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 30  | Батон нарезной                                                 | 4,04   | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3        |
| 200 | Чай с сахаром                                                  | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 134 | Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 470,39 | кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61 |

Итого за Завтрак1

кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-43.9

### Завтрак2

|     |        |       |                                             |
|-----|--------|-------|---------------------------------------------|
| 120 | Яблоко | 38,01 | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84 |
|-----|--------|-------|---------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

### Обед

|     |                                                                |        |                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 180 | Суп картофельный с горохом                                     | 129,1  | кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62 |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания     | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75       |
| 25  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                      | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5        |
| 35  | Мясо птицы отварное (филе индейки)                             | 108,98 | кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47          |
| 134 | Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 175,17 | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов                                    | 293,07 | кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15 |

Итого за Обед

кКал-563.97, Белки-22.22, Жиры-19.5, Угл-76.58

### Полдник у.

|     |                                                                 |        |                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 200 | Чай с сахаром                                                   | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания      | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |
| 60  | Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами                | 108,94 | кКал-167.06, Белки-8.62, Жиры-13.04, Угл-3.67 |
| 134 | Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 548,03 | кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34 |

Итого за Полдник у.

кКал-417.64, Белки-13.7, Жиры-17.73, Угл-50.75

Итого за день

кКал-1 310.25, Белки-42.54, Жиры-43.08, Угл-190.07

