

## Меню 3-7 НОВОЕ, 2пн

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

### Завтрак1

|     |                                          |        |                                               |
|-----|------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 134 | Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке | 181,82 | кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл-30.13 |
| 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        |
| 200 | Чай с сахаром                            | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |

### Итого за Завтрак1

кКал-333.47, Белки-7.58, Жиры-10.52, Угл-52.49

### 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

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 205 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 56,88  | кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28   |
| 70  | Биточки мясные с томатным соусом п/ф                       | 445,49 | кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49   |
| 130 | Рис припущенный                                            | 609    | кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09 |
| 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         |

### Итого за Обед

кКал-492.99, Белки-13.35, Жиры-14.13, Угл-78.1

### Полдник у.

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 60  | Мясо птицы, припущенное с овощами                          | 108,91 | кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83 |
| 134 | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 175,11 | кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61 |
| 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        |

### Итого за Полдник у.

кКал-380.41, Белки-15.69, Жиры-16.16, Угл-43.18

### Итого за день

кКал-1 262, Белки-36.78, Жиры-40.97, Угл-187.04



## Меню 3-7 НОВОЕ, 2вт

| Выход (г) | Наименование блюда | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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 |
| 8   | Сыр (порциями)                       | 27,09  | кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13                |
| 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                         |

Итого за Завтрак1

кКал-296.25, Белки-9.18, Жиры-7.53,  
Угл-48.07

### 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

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 205 | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 53,39  | кКал-74.96, Белки-1.64, Жиры-4.15, Угл-7.57   |
| 70  | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)                              | 233,9  | кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99 |
| 134 | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 211    | кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13 |
| 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         |

Итого за Обед

кКал-573.76, Белки-20.52, Жиры-21.44,  
Угл-74.93

### Полдник у.

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 103 | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 465,64 | кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33 |
| 60  | Пудинг творожный со сгущенным молоком                      | 232,02 | кКал-132.28, Белки-9.07, Жиры-4.69, Угл-13.05 |
| 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        |

Итого за Полдник у.

кКал-365.69, Белки-15.18, Жиры-8.89,  
Угл-55.12

Итого за день

кКал-1 305.65, Белки-45.32, Жиры-37.95,  
Угл-196.27



## Меню 3-7 НОВОЕ, 2ср

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

### Завтрак1

|     |                        |        |                                                  |
|-----|------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 134 | Каша молочная "Дружба" | 493,01 | кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59,<br>Угл-22.92 |
| 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                             |

### Итого за Завтрак1

кКал-259.56, Белки-6.63, Жиры-5.89,  
Угл-45.21

### Завтрак2

|     |                                               |        |                                       |
|-----|-----------------------------------------------|--------|---------------------------------------|
| 100 | Кисломолочный продукт для<br>детского питания | 476,01 | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1 |
|-----|-----------------------------------------------|--------|---------------------------------------|

### Итого за Завтрак2

кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

### Обед

|     |                                                                  |        |                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 205 | Рассольник ленинградский со<br>сметаной                          | 54,45  | кКал-105.93, Белки-2.1, Жиры-4.37, Угл-14.49 |
| 160 | Жаркое по-домашнему из мяса<br>птицы отварного (филе ЦБ)         | 684,29 | кКал-238, Белки-10.28, Жиры-12.63, Угл-20.87 |
| 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        |

### Итого за Обед

кКал-498.68, Белки-16.48, Жиры-17.58,  
Угл-69.38

### Полдник у.

|     |                                                                  |        |                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 50  | Шанежка наливная                                                 | 434,09 | кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76,<br>Угл-23.29 |
| 180 | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                          | 76,54  | кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8     |
| 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           |

### Итого за Полдник у.

кКал-344.28, Белки-10.03, Жиры-7.15,  
Угл-59.83

### Итого за день

кКал-1 180.52, Белки-36.34, Жиры-33.82,  
Угл-183.52



## Меню 3-7 НОВОЕ, 2чт

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

### Завтрак1

|     |                                            |        |                                                  |
|-----|--------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 134 | Каша пшеничная молочная<br>вязкая с маслом | 465,41 | кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21,<br>Угл-27.74 |
| 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                             |

### Итого за Завтрак1

кКал-283.22, Белки-7.75, Жиры-5.51,  
Угл-50.03

### Завтрак2

|     |                                               |        |                                       |
|-----|-----------------------------------------------|--------|---------------------------------------|
| 100 | Кисломолочный продукт для<br>детского питания | 476,01 | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1 |
|-----|-----------------------------------------------|--------|---------------------------------------|

### Итого за Завтрак2

кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

### 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 |
| 70  | Рыба запеченная с овощами (филе<br>минтая)                       | 591,17 | кКал-80.44, Белки-7.37, Жиры-4.49, Угл-2.53  |
| 130 | Картофельное пюре                                                | 138,01 | кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-20.9 |
| 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       |
| 25  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания                     | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5        |

### Итого за Обед

кКал-518.85, Белки-17.85, Жиры-17.58,  
Угл-72.37

### Полдник у.

|     |                                                                  |        |                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------|
| 150 | Плов из мяса птицы                                               | 131,01 | кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29,<br>Угл-31.36 |
| 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             |

### Итого за Полдник у.

кКал-449.55, Белки-16.33, Жиры-19.54,  
Угл-52.1

### Итого за день

кКал-1 329.62, Белки-45.13, Жиры-45.83,  
Угл-183.6



27.06.2025

## Меню 3-7 НОВОЕ, 2пт

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

### Завтрак1

|     |                   |        |                                               |
|-----|-------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 120 | Омлет натуральный | 218,26 | кКал-182.06, Белки-12.6, Жиры-13.61, Угл-2.25 |
| 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        |
| 200 | Чай с сахаром     | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |

Итого за Завтрак1

кКал-315.04, Белки-15.04, Жиры-17.54, Угл-24.61

### 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  |
| 70  | Биточки мясные с томатным соусом п/ф                       | 445,49 | кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49   |
| 134 | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 175,11 | кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61 |
| 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         |

Итого за Обед

кКал-463.81, Белки-16.91, Жиры-13.52, Угл-68.96

### Полдник у.

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 134 | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 470,03 | кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89  |
| 50  | Булочка домашняя                                           | 273,49 | кКал-191.71, Белки-3.84, Жиры-5.92, Угл-30.82 |
| 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        |

Итого за Полдник у.

кКал-472.84, Белки-11.42, Жиры-12.14, Угл-79.45

Итого за день

кКал-1 333.29, Белки-43.85, Жиры-43.68, Угл-191.86

