

09.06.2025

Меню 1,5-3 , 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
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
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1

кКал-353.49, Белки-9.68, Жиры-12.65, Угл-

Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	294,1	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
-----	-------------------------	-------	--

Итого за Завтрак2

кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7

Обед

155	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,1	кКал-59.92, Белки-1.24, Жиры-3.27, Угл-6.25
60	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Рис припущенный	608	кКал-170.56, Белки-3.1, Жиры-3.51, Угл-31.47
150	Чай с сахаром	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
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед

кКал-425.02, Белки-11.81, Жиры-12.7, Угл-

Полдник у.

60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,91	кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83
123	Каша гречневая вязкая с маслом	175,1	кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17
150	Чай с сахаром	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.

кКал-345.12, Белки-14.96, Жиры-15.31, Угл-

Итого за день

кКал-1 163.98, Белки-36.57, Жиры-40.78, Угл-163.02



10.06.2025

Меню 1,5-3 , 2вт

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
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
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1

кКал-321.32, Белки-9.22, Жиры-11.16, Угл-

Завтрак2

150	Компот из смеси сухофруктов	293,06	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
-----	-----------------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-

Обед

155	Щи из свежей капусты со сметаной	53,06	кКал-58.24, Белки-1.26, Жиры-3.3, Угл-5.72
50	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	233,91	кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-19
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 пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед

кКал-492.96, Белки-17.36, Жиры-17.3, Угл-

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
150	Чай с сахаром	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
120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у.

кКал-426.31, Белки-15.26, Жиры-9.32, Угл-

Итого за день

кКал-1 298.04, Белки-42.17, Жиры-37.85, Угл-197.38



11.06.2025

Меню 1,5-3 , 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
134	Каша молочная "Дружба"	493,01	кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92
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			кКал-284.63, Белки-6.67, Жиры-9.52, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
150	Компот из смеси сухофруктов	293,06	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
Итого за Завтрак2			кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-
<u>Обед</u>			
155	Рассольник ленинградский со сметаной 150/5 ед.	54,11	кКал-81.47, Белки-1.61, Жиры-3.46, Угл-10.91
150	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	684,46	кКал-226.94, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл-19.33
150	Кисель плодово-ягодный	305,09	кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
Итого за Обед			кКал-429.75, Белки-14.96, Жиры-16.1, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
150	Суп молочный с макаронными изделиями	76,56	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
50	Шанежка наливная	434,09	кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29
150	Чай с сахаром	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
120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
Итого за Полдник у.			кКал-385.48, Белки-9.38, Жиры-6.91, Угл-
Итого за день			кКал-1 157.31, Белки-31.34, Жиры-32.6, Угл-

