

05.11.2025

## Меню строгое , 1ср

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда                                        | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1.</u></b>  |                                                           |                    |                                                                                |
| 20                       | Хлеб из безбелковой смеси                                 | 667,16             | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04                                   |
| 134                      | Каша гречневая вязкая без<br>молока с растительным маслом | 175,17             | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56                                   |
| 200                      | Чай (б/сах)                                               | 282,08             |                                                                                |
| Итого за Завтрак1        |                                                           |                    | кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-                                       |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                           |                    |                                                                                |
| 200                      | Напиток яблочный (без сахара)                             | 294,46             | кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93                                         |
| Итого за Завтрак2        |                                                           |                    | кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93                                         |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                           |                    |                                                                                |
| 20                       | Хлеб из безбелковой смеси                                 | 667,16             | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04                                   |
| 200                      | Свекольник (без сметаны, сахара<br>и томат-пасты)         | 67,26              | кКал-86.55, Белки-1.82, Жиры-3.48, Угл-11.95                                   |
| 150                      | Плов из мяса птицы (филе<br>индейки) без томат-пасты      | 131,9              | кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56, Угл-32.06                                 |
| 200                      | Компот из свежих плодов (б/сах)                           | 294,09             | кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92                                     |
| Итого за Обед            |                                                           |                    | кКал-468.83, Белки-13.34, Жиры-20.17, Угл-                                     |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                           |                    |                                                                                |
| 20                       | Хлеб из безбелковой смеси                                 | 667,16             | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04                                   |
| 60                       | Мясо птицы, припущенное с<br>овощами (филе индейки)       | 100,01             | кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02                                   |
| 134                      | Картофель отварной с<br>растительным маслом               | 136,38             | кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86                                  |
| 200                      | Чай (б/сах)                                               | 282,08             |                                                                                |
| Итого за Полдник у.      |                                                           |                    | кКал-350.85, Белки-11.58, Жиры-17.86, Угл-                                     |
| Итого за день            |                                                           |                    | кКал-1 021.82, Белки-29.17, Жиры-44.17,<br>Угл-126.42                          |



06.11.2025

## Меню строгое , 1чт

| Выход<br>(г)        | Наименование блюда                                             | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>     |                                                                |                    |                                                                                |
| 20                  | Хлеб из безбелковой смеси                                      | 667,16             | ккал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04                                   |
| 134                 | Каши пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 470,7              | кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61                                  |
| 200                 | Чай (б/сах)                                                    | 282,08             |                                                                                |
| Итого за Завтрак1   |                                                                |                    | кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-                                       |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                                |                    |                                                                                |
| 200                 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах)                            | 293,05             | кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96                                    |
| Итого за Завтрак2   |                                                                |                    | кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96                                    |
| <b>Обед</b>         |                                                                |                    |                                                                                |
| 20                  | Свекла отварная                                                | 1,12               | кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25                                    |
| 180                 | Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)                    | 66,94              | кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43                                   |
| 20                  | Хлеб из безбелковой смеси                                      | 667,16             | ккал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04                                   |
| 134                 | Каши гречневая вязкая без молока с растительным маслом         | 175,17             | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56                                   |
| 60                  | Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)               | 100,01             | кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02                                   |
| 200                 | Компот из смеси сухофруктов (б/сах)                            | 293,05             | кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96                                    |
| Итого за Обед       |                                                                |                    | кКал-483.67, Белки-15.13, Жиры-20.39, Угл-                                     |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                                |                    |                                                                                |
| 20                  | Хлеб из безбелковой смеси                                      | 667,16             | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04                                   |
| 30                  | Мясо птицы отварное дс (филе индейки)                          | 108,97             | кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04                                             |
| 134                 | Каши кукурузная вязкая без молока с растительным маслом        | 548,03             | кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34                                  |
| 200                 | Чай (б/сах)                                                    | 282,08             |                                                                                |
| Итого за Полдник у. |                                                                |                    | кКал-320.17, Белки-11.14, Жиры-14.45, Угл-                                     |
| Итого за день       |                                                                |                    | кКал-1 048.83, Белки-30.5, Жиры-40.97, Угл-142.25                              |

*Гасф*



07.11.2025

## Меню строгое , 1пт

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

### Завтрак1

|       |                                                          |        |                                               |
|-------|----------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 20    | Хлеб из безбелковой смеси                                | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04  |
| 130/4 | Каши "Дружба" вязкая без<br>молока с растительным маслом | 493,16 | кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34 |
| 200   | Чай (б/сах)                                              | 282,08 |                                               |

Итого за Завтрак1

кКал-164.13, Белки-2.28, Жиры-5.5, Угл-

### 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-5.37, Угл-14.62  |
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                           | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04  |
| 130 | Картофельное пюре с<br>растительным маслом          | 138,11 | кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13 |
| 60  | Мясо птицы, припущенное с<br>овощами (филе индейки) | 100,01 | кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02  |
| 200 | Чай (б/сах)                                         | 282,08 |                                               |

Итого за Обед

кКал-428.2, Белки-14.87, Жиры-21.44, Угл-

### Полдник у.

|     |                                                      |        |                                                |
|-----|------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                            | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04   |
| 150 | Плов из мяса птицы (филе<br>индейки) без томат-пасты | 131,9  | кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56, Угл-32.06 |
| 200 | Чай (б/сах)                                          | 282,08 |                                                |

Итого за Полдник у.

кКал-363.48, Белки-11.36, Жиры-16.53, Угл-

Итого за день

кКал-1 037.41, Белки-28.99, Жиры-43.95,  
Угл-131.13

