

14.10.2025

Меню 1,5-3, 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
133	Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке	128,01	кКал-200.28, Белки-5.31, Жиры-6.01, Угл-31.22
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-353.28, Белки-9.85, Жиры-12.07, Угл-
<u>Завтрак2</u>			
150	Напиток яблочный	294,44	кКал-42.68, Белки-0.08, Жиры-0.08, Угл-10.43
Итого за Завтрак2			кКал-42.68, Белки-0.08, Жиры-0.08, Угл-
<u>Обед</u>			
153	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	56,3	кКал-56.68, Белки-1.19, Жиры-2.97, Угл-6.18
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-421.78, Белки-11.76, Жиры-12.4, Угл-
<u>Полдник у.</u>			
50	Мясо птицы, припущенное с овощами	109,03	кКал-124.65, Белки-7.92, Жиры-9.16, Угл-2.72
120	Каша гречневая вязкая с маслом	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
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-306.67, Белки-13.24, Жиры-12.5, Угл-
Итого за день			кКал-1 124.41, Белки-34.93, Жиры-37.05, Угл-163.26

Усв

15.10.2025

Меню 1,5-3 , 2ср

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

Завтрак1

133	Каша молочная "Дружба"	493,47	кКал-153.08, Белки-4.22, Жиры-4.87, Угл-22.91
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-278.08, Белки-6.66, Жиры-8.8, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для 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

150	Суп картофельный с гречневой крупой	65,76	кКал-62.54, Белки-1.64, Жиры-1.89, Угл-9.71
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-410.82, Белки-14.99, Жиры-14.53, Угл-

Полдник у.

150	Суп молочный с макаронными изделиями	76,56	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
50	Шанежка наливная	434,18	кКал-137.7, Белки-3.63, Жиры-3.55, Угл-22.76
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-308.84, Белки-8.85, Жиры-7.22, Угл-

Итого за день

кКал-1 075.74, Белки-33.7, Жиры-33.75, Угл-159.96

Лис

16.10.2025

Меню 1,5-3 , 2чт

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

Завтрак1

133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,7	кКал-174.33, Белки-5.26, Жиры-4.48, Угл-27.25
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-266.28, Белки-7.66, Жиры-4.78, Угл-

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для 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

150	Суп-лапша	66,93	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
60	Рыба запеченная с овощами	591,39	кКал-86.86, Белки-6.62, Жиры-4.95, Угл-3.81
120	Картофельное пюре	138,57	кКал-119.49, Белки-3.08, Жиры-3, Угл-20.01
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-408.12, Белки-14.92, Жиры-11.61, Угл-

Полдник у.

130	Плов из мяса птицы	132,02	кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58
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-339.23, Белки-12.02, Жиры-12.51, Угл-

Итого за день

кКал-1 091.63, Белки-37.8, Жиры-32.1, Угл-

Лис

17.10.2025

Меню 1,5-3, 2пт

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

Завтрак1

120	Омлет натуральный	218,54	кКал-187.67, Белки-13.51, Жиры-13.74, Угл-2.44
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-340.67, Белки-18.05, Жиры-19.8, 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

40	Винегрет овощной	42,42	кКал-40.91, Белки-0.57, Жиры-2.6, Угл-3.79
150	Суп картофельный с горохом	129,11	кКал-88.66, Белки-3.67, Жиры-2.79, Угл-12.18
60	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Каша гречневая вязкая с маслом	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
150	Компот из смеси сухофруктов	293,06	кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86
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-471.68, Белки-15.76, Жиры-14.52, Угл-

Полдник у.

133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
50	Булочка "Веснушка"	273,79	кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06
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-411.56, Белки-11.3, Жиры-8.19, Угл-

Итого за день

кКал-1305.51, Белки-45.59, Жиры-42.99, Угл-185.48

Лис