

20.10.2025

## Меню строгое , 1нн

| 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  |
| 134 | Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 430,28 | кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                  | 282,08 |                                               |

Итого за Завтрак1

кКал-180.92, Белки-2.11, Жиры-5.28, Угл-

### Завтрак2

|     |                                     |        |                                             |
|-----|-------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 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

### Обед

|     |                                                        |        |                                               |
|-----|--------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                              | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04  |
| 200 | Щи из свежей капусты (без сметаны)                     | 53,17  | кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39    |
| 134 | Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом | 175,17 | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56  |
| 70  | Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-   | 233,93 | кКал-164.45, Белки-8.16, Жиры-14.26, Угл-0.85 |
| 200 | Чай (б/сах)                                            | 282,08 |                                               |

Итого за Обед

кКал-416.45, Белки-13.82, Жиры-23.7, Угл-

### Полдник у.

|     |                                                                   |        |                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                         | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04  |
| 60  | Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)                  | 100,01 | кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02  |
| 134 | Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом | 211,81 | кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                       | 282,08 |                                               |

Итого за Полдник у.

кКал-393.95, Белки-11.21, Жиры-17.85, Угл-

Итого за день

кКал-1 040.12, Белки-27.58, Жиры-46.92, Угл-127.8

*Лис*

21.10.2025

## Меню строгое , 1вт

| 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  |
| 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 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                    | 282,08 |                                               |

Итого за Завтрак1

кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-

### Завтрак2

|     |                               |        |                                        |
|-----|-------------------------------|--------|----------------------------------------|
| 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

### Обед

|     |                                                                   |        |                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 40  | Салат из белокочанной капусты с морковью                          | 2,1    | кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66   |
| 180 | Суп картофельный с гречневой крупой                               | 65,77  | кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65  |
| 30  | Мясо птицы отварное дс (филе индейки)                             | 108,97 | кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04            |
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                         | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04  |
| 134 | Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом | 211,81 | кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                       | 282,08 |                                               |

Итого за Обед

кКал-478.23, Белки-13.9, Жиры-19.15, Угл-

### Полдник у.

|     |                                                         |        |                                               |
|-----|---------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 60  | Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)        | 100,01 | кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02  |
| 134 | Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом | 548,03 | кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34 |
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                               | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04  |
| 200 | Чай (б/сах)                                             | 282,08 |                                               |

Итого за Полдник у.

кКал-352.29, Белки-11.33, Жиры-17.47, Угл-

Итого за день

кКал-1 043.71, Белки-29.12, Жиры-42.76, Угл-135.14

*Лис*



22.10.2025

## Меню строгое , 1ср

| 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 |
| 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-

### Завтрак2

|     |                               |        |                                        |
|-----|-------------------------------|--------|----------------------------------------|
| 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

### Обед

|     |                                                      |        |                                                |
|-----|------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|
| 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-

### Полдник у.

|     |                                                     |        |                                               |
|-----|-----------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 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,  
Угл-126.42

*Уф*



23.10.2025

## Меню строгое , 1чт

| 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  |
| 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 |
| 200 | Чай (б/сах)                                                    | 282,08 |                                               |

Итого за Завтрак1

кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-

### Завтрак2

|     |                                     |        |                                             |
|-----|-------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 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

### Обед

|     |                                                        |        |                                              |
|-----|--------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 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 | Каша 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-

### Полдник у.

|     |                                                         |        |                                               |
|-----|---------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 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 | Каша 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

*Лис*

24.10.2025

## Меню строгое , 1шт

| 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 | Каша "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-3.37, 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

