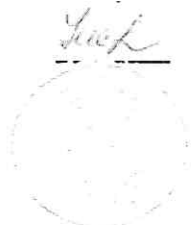


17.11.2025

## Меню 10,5 НОВОЕ, 1ин

| Выход (г)         | Наименование блюда                                         | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>   |                                                            |                    |                                                                                |
| 130/3             | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                      | 430,61             | кКал-166.06, Белки-3.87, Жиры-4.41, Угл-27.47                                  |
| 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-299.04, Белки-6.31, Жиры-8.34, Угл-                                       |
| <b>Завтрак2</b>   |                                                            |                    |                                                                                |
| 180               | Сок фруктовый                                              | 86,33              | кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18                                     |
| Итого за Завтрак2 |                                                            |                    | кКал-82.8, Белки-0.9, Жиры-0.18, Угл-18.18                                     |
| <b>Обед</b>       |                                                            |                    |                                                                                |
| 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                                  |
| 130               | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 302,11             | кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2                                   |
| 200               | Кисель плодово-ягодный                                     | 305,1              | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                     |
| 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-490.66, Белки-18.36, Жиры-20.97, Угл-                                     |
| <b>Полдник</b>    |                                                            |                    |                                                                                |
| 130               | Макаронные изделия с тертым сыром                          | 211,6              | кКал-202.75, Белки-7.06, Жиры-6.45, Угл-28.97                                  |
| 200               | Чай с сахаром                                              | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 20                | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,9                | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                           |
| Итого за Полдник  |                                                            |                    | кКал-282.68, Белки-8.66, Жиры-6.65, Угл-                                       |
| Итого за день     |                                                            |                    | кКал-1 155.18, Белки-34.23, Жиры-36.14, Угл-172.7                              |



## Меню 10,5 НОВОЕ, 1вт

| Выход (г)              | Наименование блюда                                               | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b> |                                                                  |                    |                                                                                |
| 133                    | Каша пшеничная молочная вязкая с<br>маслом                       | 430,55             | кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-<br>27.06                              |
| 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-305.52, Белки-9.97, Жиры-7.64, Угл-                                       |
| <b><u>Завтрак2</u></b> |                                                                  |                    |                                                                                |
| 200                    | Напиток яблочный                                                 | 294,43             | кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91                                      |
| Итого за Завтрак2      |                                                                  |                    | кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91                                      |
| <b><u>Обед</u></b>     |                                                                  |                    |                                                                                |
| 205                    | Рассольник ленинградский со<br>сметаной                          | 54,73              | кКал-93.79, Белки-1.38, Жиры-4.97, Угл-<br>10.78                               |
| 70                     | Биточки мясные с томатным<br>соусом п/ф                          | 445,49             | кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49                                    |
| 130                    | Картофельное пюре                                                | 138,55             | кКал-131.39, Белки-3.34, Жиры-3.47, Угл-<br>21.66                              |
| 200                    | Чай с сахаром                                                    | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 20                     | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания | 1,9                | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                           |
| 20                     | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания                     | 421,01             | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2                                          |
| Итого за Обед          |                                                                  |                    | кКал-431.87, Белки-12.3, Жиры-14.52, Угл-                                      |
| <b><u>Полдник</u></b>  |                                                                  |                    |                                                                                |
| 102                    | Каша манная молочная вязкая с<br>маслом                          | 7,29               | кКал-123.79, Белки-3.71, Жиры-3.27, Угл-<br>19.76                              |
| 60                     | Пудинг творожный со<br>сгущенным молоком                         | 232,13             | кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-<br>11.35                              |
| 200                    | Чай с сахаром                                                    | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 20                     | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания | 1,9                | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                           |
| Итого за Полдник       |                                                                  |                    | кКал-325.09, Белки-14.74, Жиры-7.53, Угл-                                      |
| Итого за день          |                                                                  |                    | кКал-1 119.38, Белки-37.11, Жиры-29.79, Угл-<br>175.48                         |

*Лиса*



19.11.2025

## Меню 10,5 НОВОЕ, 1ср

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

### Завтрак1

|     |                                                     |        |                                               |
|-----|-----------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 133 | Каша овсяная "Геркулес"<br>молочная вязкая с маслом | 181,97 | кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28 |
| 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-266.99, Белки-7.63, Жиры-6.14, Угл-

### Завтрак2

|     |                  |        |                                           |
|-----|------------------|--------|-------------------------------------------|
| 200 | Напиток яблочный | 294,43 | кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91 |
|-----|------------------|--------|-------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91

### Обед

|     |                                                                  |        |                                                 |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------|
| 205 | Свекольник со сметаной                                           | 67,43  | кКал-95.67, Белки-2, Жиры-4.23, Угл-12.32       |
| 130 | Плов из мяса птицы                                               | 132,02 | кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58 |
| 200 | Чай с сахаром                                                    | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                            |
| 20  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания | 1,9    | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11            |
| 20  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания                     | 421,01 | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2           |

Итого за Обед

кКал-486.88, Белки-15.62, Жиры-16.94, Угл-

### Полдник

|     |                                         |        |                                             |
|-----|-----------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 130 | Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 76,57  | кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4 |
| 50  | Булочка молочная                        | 273,45 | кКал-147.4, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-28.9  |
| 200 | Чай с сахаром                           | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                        |

Итого за Полдник

кКал-260.87, Белки-8.04, Жиры-4.34, Угл-

Итого за день

кКал-1 071.64, Белки-31.39, Жиры-27.52, Угл-174.86



## Меню 10,5 НОВОЕ, 1чт

| Выход (г)              | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 133                    | Каша манная молочная вязкая с маслом                       | 7,3             | кКал-161.71, Белки-4.67, Жиры-4.38, Угл-25.76                               |
| 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-261.64, Белки-7.07, Жиры-4.68, Угл-                                    |
| <b><u>Завтрак2</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 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                                       |
| <b><u>Обед</u></b>     |                                                            |                 |                                                                             |
| 180                    | Суп-лапша                                                  | 66,92           | кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46                               |
| 60                     | Мясо птицы, припущенное с овощами                          | 108,93          | кКал-149.43, Белки-9.49, Жиры-10.98, Угл-3.26                               |
| 130                    | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 302,11          | кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2                                |
| 200                    | Чай с сахаром                                              | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| 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-494.11, Белки-19.15, Жиры-18.51, Угл-                                  |
| <b><u>Полдник</u></b>  |                                                            |                 |                                                                             |
| 102                    | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 465,71          | кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72                               |
| 90                     | Омлет натуральный                                          | 218,53          | кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83                                |
| 200                    | Чай с сахаром                                              | 282,09          | кКал-27.93, Угл-6.99                                                        |
| 20                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,9             | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                        |
| Итого за Полдник       |                                                            |                 | кКал-354.72, Белки-15.77, Жиры-14.05, Угл-                                  |
| Итого за день          |                                                            |                 | кКал-1 188.47, Белки-45.19, Жиры-40.44, Угл-160.8                           |



## Меню 10,5 НОВОЕ, 1шт

| Выход (г)              | Наименование блюда                                               | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b> |                                                                  |                    |                                                                                |
| 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                                         |
| 200                    | Чай с сахаром                                                    | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| Итого за Завтрак1      |                                                                  |                    | кКал-286.06, Белки-6.66, Жиры-8.8, Угл-                                        |
| <b><u>Завтрак2</u></b> |                                                                  |                    |                                                                                |
| 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-                                        |
| <b><u>Обед</u></b>     |                                                                  |                    |                                                                                |
| 180                    | Суп картофельный с горохом                                       | 129,1              | кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62                                   |
| 70                     | Рыба запеченная с овощами                                        | 591,41             | кКал-101.26, Белки-7.72, Жиры-5.78, Угл-4.41                                   |
| 130                    | Картофельное пюре                                                | 138,55             | кКал-131.39, Белки-3.34, Жиры-3.47, Угл-21.66                                  |
| 200                    | Чай с сахаром                                                    | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 20                     | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания | 1,9                | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                           |
| 20                     | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания                     | 421,01             | кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2                                          |
| Итого за Обед          |                                                                  |                    | кКал-463.16, Белки-18.66, Жиры-13.02, Угл-                                     |
| <b><u>Полдник</u></b>  |                                                                  |                    |                                                                                |
| 130                    | Плов из мяса птицы                                               | 132,02             | кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58                                |
| 200                    | Чай с сахаром                                                    | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 20                     | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания | 1,9                | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                           |
| Итого за Полдник       |                                                                  |                    | кКал-347.21, Белки-12.02, Жиры-12.51, Угл-                                     |
| Итого за день          |                                                                  |                    | кКал-1 166.38, Белки-37.78, Жиры-34.42, Угл-177.87                             |

