

24.11.2025

## Меню строгое , 2пн

| 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>       |                                                                                  |                    |                                                                                |
| 30                       | Мясо птицы отварное дс (филе<br>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                                   |
| 200                      | Борщ с капустой и картофелем<br>(без сметаны и томат-пасты)                      | 56,45              | кКал-66.64, Белки-1.37, Жиры-3.36, Угл-7.64                                    |
| 130                      | Рис припущенный (растительное<br>масло)                                          | 610,04             | кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03                                   |
| 200                      | Чай (б/сах)                                                                      | 282,08             |                                                                                |
| Итого за Обед            |                                                                                  |                    | кКал-425.21, Белки-12.75, Жиры-18.47, 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                                   |
| 160                      | Жаркое по-домашнему из мяса<br>птицы отварного (филе индейки)<br>без томат-пасты | 684,44             | кКал-240.45, Белки-9.37, Жиры-13.54, Угл-20.24                                 |
| 200                      | Чай (б/сах)                                                                      | 282,08             |                                                                                |
| Итого за Полдник у.      |                                                                                  |                    | кКал-289.53, Белки-9.42, Жиры-14.51, Угл-                                      |
| Итого за день            |                                                                                  |                    | кКал-916.88, Белки-26.42, Жиры-39.12, Угл-114.52                               |

*Лис*

25.11.2025

## Меню строгое , 2вт

| 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                 | 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-                                       |
| <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                                    |
| 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                                     |
| 70                  | Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-Макаронные изделия | 233,93             | кКал-164.45, Белки-8.16, Жиры-14.26, Угл-0.85                                  |
| 134                 | (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-490.45, Белки-13.06, Жиры-23.48, Угл-                                     |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                                        |                    |                                                                                |
| 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                                   |
| 30                  | Мясо птицы отварное дс (филе индейки)                                  | 108,97             | кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04                                             |
| 200                 | Чай (б/сах)                                                            | 282,08             |                                                                                |
| Итого за Полдник у. |                                                                        |                    | кКал-320.17, Белки-11.14, Жиры-14.45, Угл-                                     |
| Итого за день       |                                                                        |                    | кКал-1 055.61, Белки-28.43, Жиры-44.06, Угл-137.33                             |

*Лав*

26.11.2025

## Меню строгое , 2ср

| 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

|     |                                        |        |                                             |
|-----|----------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 200 | Компот из смеси сухофруктов<br>(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

|     |                                                                                  |        |                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------|
| 180 | Суп картофельный с гречневой<br>крупой                                           | 65,77  | кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65   |
| 20  | Хлеб из безбелковой смеси                                                        | 667,16 | кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04   |
| 160 | Жаркое по-домашнему из мяса<br>птицы отварного (филе индейки)<br>без томат-пасты | 684,44 | кКал-240.45, Белки-9.37, Жиры-13.54, Угл-20.24 |
| 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-383.37, Белки-11.55, Жиры-16.94, 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 | Макаронные изделия<br>(безглютеновые) отварные с<br>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-990.25, Белки-25.48, Жиры-40.38, Угл-132.06



27.11.2025

## Меню строгое , 2чт

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | Номер<br>рецептуры | зн. 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 | Компот из смеси сухофруктов<br>(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

|     |                                                |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 180 | Суп с макаронными изделиями<br>(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  |
| 130 | Картофельное пюре с<br>растительным маслом     | 138,11 | кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13 |
| 30  | Мясо птицы отварное дс (филе<br>индейки)       | 108,97 | кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04            |
| 200 | Чай (б/сах)                                    | 282,08 |                                               |

Итого за Обед

кКал-382.92, Белки-12.24, Жиры-17.22, 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-980.34, Белки-28.19, Жиры-39.88, Угл-128.26

*Лис*



28.11.2025

## Меню строгое , 2пт

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда                                            | Номер<br>рецептуры | зн. 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 пшениная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах) | 470,39             | 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><u>Завтрак2</u></b>   |                                                               |                    |                                                                                |
| 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                                    |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                               |                    |                                                                                |
| 40                       | Винегрет овощной                                              | 42,42              | кКал-40.91, Белки-0.57, Жиры-2.6, Угл-3.79                                     |
| 180                      | Суп картофельный с горохом                                    | 129,1              | кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62                                   |
| 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                      | Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом        | 175,17             | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56                                   |
| 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-494.87, Белки-17.57, Жиры-21.14, 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 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                                  |
| 200                      | Чай (б/сах)                                                   | 282,08             |                                                                                |
| Итого за Полдник у.      |                                                               |                    | кКал-352.29, Белки-11.33, Жиры-17.47, Угл-                                     |
| Итого за день            |                                                               |                    | кКал-1 124.95, Белки-33.17, Жиры-45.13, Угл-147.86                             |

