

12.01.2026

Меню 10,5 НОВОЕ, 1пп

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
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-250.75, Белки-6.47, Жиры-7.15, Угл-
Завтрак2			
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
Обед			
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
134	Макаронные изделия отварные с маслом	211	кКал-183.69, Белки-5.49, Жиры-3.67, Угл-32.13
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-556.58, Белки-19.82, Жиры-21.42, Угл-
Полдник			
133	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	430,61	кКал-166.06, Белки-3.87, Жиры-4.41, Угл-27.47
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-245.99, Белки-5.47, Жиры-4.61, Угл-
Итого за день			кКал-1136.12, Белки-32.66, Жиры-33.36, Угл-175.86

Лис

13.01.2026

Меню 10,5 НОВОЕ, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
133	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-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-
<u>Завтрак2</u>			
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
<u>Обед</u>			
205	Рассольник ленинградский со сметаной	54,73	кКал-93.79, Белки-1.38, Жиры-4.97, Угл-10.78
70	Биточки мясные с томатным 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-21.66
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-431.87, Белки-12.3, Жиры-14.52, Угл-
<u>Полдник</u>			
102	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,29	кКал-123.79, Белки-3.71, Жиры-3.27, Угл-19.76
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35
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-325.09, Белки-14.74, Жиры-7.53, Угл-
Итого за день			кКал-1 119.38, Белки-37.11, Жиры-29.79, Угл-175.48



14.01.2026

Меню 10,5 НОВОЕ, 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
133	Каша овсяная "Геркулес" 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-
<u>Завтрак2</u>			
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-
<u>Обед</u>			
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 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-486.88, Белки-15.62, Жиры-16.94, Угл-
<u>Полдник</u>			
130	Суп молочный с макаронными изделиями	76,57	кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4
50	Булочка молочная	273,88	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-1 084.69, Белки-31.73, Жиры-27.51, Угл-179.1



Меню 10,5 НОВОЕ, 1чт

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

Завтрак1

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-

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

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-

Полдник

133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,7	кКал-174.33, Белки-5.26, Жиры-4.48, Угл-27.25
9	Сыр (порциями) 9 ед.	27,1	кКал-31.5, Белки-2.37, Жиры-2.39
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-285.76, Белки-9.23, Жиры-7.07, Угл-

Итого за день

кКал-1119.51, Белки-38.65, Жиры-33.46, Угл-165.5

Лис

16.01.2026

Меню 10,5 НОВОЕ, 1шт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>			
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-
<u>Завтрак2</u>			
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-
<u>Обед</u>			
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 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-463.16, Белки-18.66, Жиры-13.02, Угл-
<u>Полдник</u>			
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 витаминами для детского 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-1166.38, Белки-37.78, Жиры-34.42, Угл-177.87

