

16.02.2026

## Меню безмол, 2пн

| Выход<br>(г)        | Наименование блюда                                                            | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>     |                                                                               |                    |                                                                                |
| 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                                                           |
| 130/4               | Каша овсяная "Геркулес" вязкая<br>без молока с растительным<br>маслом (б/сах) | 181,2              | кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл-<br>17.67                              |
| Итого за Завтрак1   |                                                                               |                    | кКал-236.56, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-                                       |
| <b>Завтрак2</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>Обед</b>         |                                                                               |                    |                                                                                |
| 25                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания              | 420,09             | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                         |
| 25                  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания                                  | 421,06             | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5                                          |
| 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                                    |
| 35                  | Мясо птицы отварное (филе<br>индейки)                                         | 108,98             | кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47                                            |
| 130                 | Рис припущенный (растительное<br>масло)                                       | 610,04             | кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-<br>34.03                               |
| 200                 | Кисель плодово-ягодный                                                        | 305,1              | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                     |
| Итого за Обед       |                                                                               |                    | кКал-548.82, Белки-18.07, Жиры-19.51, Угл-                                     |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                                               |                    |                                                                                |
| 60                  | Мясо птицы, припущенное с<br>овощами                                          | 108,93             | кКал-149.43, Белки-9.49, Жиры-10.98, Угл-<br>3.26                              |
| 200                 | Чай с сахаром                                                                 | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 25                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания              | 420,09             | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                         |
| 134                 | Каши гречневая вязкая без<br>молока с растительным маслом                     | 175,17             | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-<br>18.56                               |
| 120                 | Яблоко                                                                        | 38,01              | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84                                    |
| Итого за Полдник у. |                                                                               |                    | кКал-460.02, Белки-16.07, Жиры-16.78, Угл-                                     |
| Итого за день       |                                                                               |                    | кКал-1 302.3, Белки-40.16, Жиры-42.46, Угл-<br>190.96                          |

*Лис*



17.02.2026

## Меню безмол, 2вт

| Выход<br>(г)        | Наименование блюда                                                | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>     |                                                                   |                    |                                                                                |
| 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                                                           |
| 134                 | Каша пшеничная вязкая без молока<br>с растительным маслом (б/сах) | 470,7              | кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-<br>21.61                              |
| Итого за Завтрак1   |                                                                   |                    | кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-                                       |
| <b>Завтрак2</b>     |                                                                   |                    |                                                                                |
| 200                 | Компот из смеси сухофруктов                                       | 293,07             | кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-<br>18.15                               |
| Итого за Завтрак2   |                                                                   |                    | кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-                                        |
| <b>Обед</b>         |                                                                   |                    |                                                                                |
| 20                  | Свекла отварная                                                   | 1,12               | кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25                                    |
| 25                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания  | 420,09             | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                         |
| 25                  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания                      | 421,06             | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5                                          |
| 70                  | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)<br>без муки                         | 233,94             | кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-<br>1.51                              |
| 200                 | Щи из свежей капусты (без<br>сметаны)                             | 53,17              | кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39                                     |
| 134                 | Макаронные изделия отварные с<br>растительным маслом              | 211,28             | кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-<br>32.08                              |
| 200                 | Компот из свежих плодов                                           | 294,11             | кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-<br>13.27                               |
| Итого за Обед       |                                                                   |                    | кКал-606.1, Белки-20.67, Жиры-21.95, Угл-                                      |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                                   |                    |                                                                                |
| 120                 | Яблоко                                                            | 38,01              | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84                                    |
| 200                 | Чай с сахаром                                                     | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 25                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания  | 420,09             | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                         |
| 134                 | Каша кукурузная вязкая без<br>молока с растительным маслом        | 548,03             | кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-<br>26.34                              |
| 30                  | Мясо птицы отварное дс (филе<br>индейки)                          | 108,97             | кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04                                             |
| Итого за Полдник у. |                                                                   |                    | кКал-445.62, Белки-13.57, Жиры-14.21, Угл-                                     |
| Итого за день       |                                                                   |                    | кКал-1 368.71, Белки-40.82, Жиры-41.62,<br>Угл-209.72                          |



## Меню безмол , 2ср

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

### Завтрак1

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

Итого за Завтрак1

кКал-214.98, Белки-4.63, Жиры-4.83, Угл-

### Завтрак2

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

### Обед

|     |                                                                  |        |                                                 |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------|
| 180 | Суп картофельный с гречневой<br>крупой                           | 65,77  | кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65    |
| 160 | Жаркое по-домашнему из мяса<br>птицы (филе ЦБ)                   | 684,55 | кКал-238.68, Белки-10.34, Жиры-12.68, Угл-20.85 |
| 200 | Кисель плодово-ягодный                                           | 305,1  | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77      |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75          |
| 25  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания                     | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5           |

Итого за Обед

кКал-468.47, Белки-16.41, Жиры-15.53, Угл-

### Полдник у.

|     |                                                                  |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 200 | Чай с сахаром                                                    | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |
| 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 отварные с<br>растительным маслом             | 211,28 | кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08 |

Итого за Полдник у.

кКал-431.7, Белки-15.66, Жиры-17.08, Угл-

Итого за день

кКал-1185.1, Белки-37.14, Жиры-37.53, Угл-177.14

*Лис*

## Меню безмол, 2чт

| 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>     |                                                                           |                    |                                                                                |
| 30                         | <b>Батон нарезной</b>                                                     | 4,04               | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3                                         |
| 200                        | <b>Чай с сахаром</b>                                                      | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 134                        | <b>Каша гречневая вязкая без<br/>молока с растительным маслом</b>         | 175,17             | кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56                                   |
| <b>Итого за Завтрак1</b>   |                                                                           |                    | кКал-235.99, Белки-6.5, Жиры-5.37, Угл-                                        |
| <b><u>Завтрак2</u></b>     |                                                                           |                    |                                                                                |
| 200                        | <b>Кисель плодово-ягодный</b>                                             | 305,1              | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                     |
| <b>Итого за Завтрак2</b>   |                                                                           |                    | кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77                                     |
| <b><u>Обед</u></b>         |                                                                           |                    |                                                                                |
| 180                        | <b>Суп-лапша</b>                                                          | 66,92              | кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46                                  |
| 200                        | <b>Чай с сахаром</b>                                                      | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 25                         | <b>Хлеб пшеничный обогащенный<br/>витаминами для детского<br/>питания</b> | 420,09             | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                         |
| 25                         | <b>Хлеб ржано-пшеничный для<br/>детского питания</b>                      | 421,06             | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5                                          |
| 40                         | <b>Рыба припущенная (филе<br/>минтая)</b>                                 | 588,09             | кКал-77.91, Белки-7.87, Жиры-5.03, Угл-0.24                                    |
| 130                        | <b>Картофельное пюре с<br/>растительным маслом</b>                        | 138,11             | кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13                                  |
| <b>Итого за Обед</b>       |                                                                           |                    | кКал-455.8, Белки-16.52, Жиры-14.48, Угл-                                      |
| <b><u>Полдник у.</u></b>   |                                                                           |                    |                                                                                |
| 150                        | <b>Плов из мяса птицы</b>                                                 | 130,08             | кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66                                |
| 200                        | <b>Чай с сахаром</b>                                                      | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 25                         | <b>Хлеб пшеничный обогащенный<br/>витаминами для детского<br/>питания</b> | 420,09             | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                         |
| 120                        | <b>Яблоко</b>                                                             | 38,01              | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84                                    |
| <b>Итого за Полдник у.</b> |                                                                           |                    | кКал-485.17, Белки-14.87, Жиры-15.17, Угл-                                     |
| <b>Итого за день</b>       |                                                                           |                    | кКал-1 211.71, Белки-37.99, Жиры-35.1, Угл-186.93                              |



20.02.2026

## Меню безмол, 2пт

| Выход<br>(г)        | Наименование блюда                                                | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак1</b>     |                                                                   |                    |                                                                                |
| 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                                                           |
| 134                 | Каша пшеничная вязкая без молока<br>с растительным маслом (б/сах) | 470,39             | кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61                                  |
| Итого за Завтрак1   |                                                                   |                    | кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, Угл-                                       |
| <b>Завтрак2</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>Обед</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                                   |
| 25                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания  | 420,09             | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                         |
| 25                  | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания                      | 421,06             | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5                                          |
| 35                  | Мясо птицы отварное (филе<br>индейки)                             | 108,98             | кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47                                            |
| 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                 | Компот из смеси сухофруктов                                       | 293,07             | кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15                                   |
| Итого за Обед       |                                                                   |                    | кКал-604.88, Белки-22.79, Жиры-22.1, Угл-                                      |
| <b>Полдник у.</b>   |                                                                   |                    |                                                                                |
| 200                 | Чай с сахаром                                                     | 282,09             | кКал-27.93, Угл-6.99                                                           |
| 25                  | Хлеб пшеничный обогащенный<br>витаминами для детского<br>питания  | 420,09             | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75                                         |
| 60                  | Мясо птицы, припущенное с<br>овощами (филе индейки)               | 100,01             | кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02                                   |
| 134                 | Каша кукурузная вязкая без<br>молока с растительным маслом        | 548,03             | кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34                                  |
| Итого за Полдник у. |                                                                   |                    | кКал-396.14, Белки-13.28, Жиры-16.75, Угл-                                     |
| Итого за день       |                                                                   |                    | кКал-1 329.66, Белки-42.69, Жиры-44.7, Угл-191.21                              |

