

14.04.2025

## Меню 3-7 НОВОЕ, 2пн

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

### Завтрак1

|     |                                          |        |                                               |
|-----|------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 134 | Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке | 181,82 | кКал-200.49, Белки-5.14, Жиры-6.59, Угл-30.13 |
| 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-333.47, Белки-7.58, Жиры-10.52, Угл-

### Завтрак2

|     |                         |        |                                              |
|-----|-------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 200 | Компот из свежих плодов | 294,11 | кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27 |
|-----|-------------------------|--------|----------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-

### Обед

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 205 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                   | 56,88  | кКал-77.19, Белки-1.61, Жиры-4.11, Угл-8.28   |
| 70  | Биточки мясные с томатным соусом п/ф                       | 445,49 | кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49   |
| 130 | Рис припущенный                                            | 609    | кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09 |
| 200 | Чай с сахаром                                              | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |
| 25  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5         |

Итого за Обед

кКал-492.99, Белки-13.35, Жиры-14.13, Угл-

### Полдник у.

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 60  | Мясо птицы, припущенное с овощами                          | 108,91 | кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83 |
| 134 | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 175,11 | кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61 |
| 200 | Чай с сахаром                                              | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |

Итого за Полдник у.

кКал-380.41, Белки-15.69, Жиры-16.16, Угл-

Итого за день

кКал-1 262, Белки-36.78, Жиры-40.97, Угл-

*Лев*



15.04.2025

## Меню 3-7 НОВОЕ, 2вт

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

### Завтрак1

|     |                                      |        |                                              |
|-----|--------------------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 134 | Каша манная молочная вязкая с маслом | 7,23   | кКал-168.32, Белки-4.68, Жиры-5.1, Угл-25.78 |
| 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-296.25, Белки-9.18, Жиры-7.53, 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

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 20  | Свекла отварная                                            | 1,12   | кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25   |
| 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 | Чай с сахаром                                              | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |
| 25  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5         |

Итого за Обед

кКал-584.51, Белки-20.9, Жиры-21.47, Угл-

### Полдник у.

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 103 | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 465,64 | кКал-140.48, Белки-4.11, Жиры-3.95, Угл-21.33 |
| 60  | Пудинг творожный со сгущенным молоком                      | 232,02 | кКал-132.28, Белки-9.07, Жиры-4.69, Угл-13.05 |
| 200 | Чай с сахаром                                              | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |

Итого за Полдник у.

кКал-365.69, Белки-15.18, Жиры-8.89, Угл-

Итого за день

кКал-1 316.4, Белки-45.7, Жиры-37.98, Угл-



16.04.2025

## Меню 3-7 НОВОЕ, 2ср

| Выход (г)                | Наименование блюда                                               | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                                  |                    |                                                                                |
| 134                      | Каша молочная "Дружба"                                           | 493,01             | кКал-159.63, Белки-4.23, Жиры-5.59, Угл-22.92                                  |
| 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-259.56, Белки-6.63, Жиры-5.89, Угл-                                       |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                  |                    |                                                                                |
| 100                      | Кисломолочный продукт для<br>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>       |                                                                  |                    |                                                                                |
| 205                      | Рассольник ленинградский со<br>сметаной                          | 54,45              | кКал-105.93, Белки-2.1, Жиры-4.37, Угл-14.49                                   |
| 160                      | Жаркое по-домашнему из мяса<br>птицы отварного (филе ЦБ)         | 684,29             | кКал-238, Белки-10.28, Жиры-12.63, Угл-20.87                                   |
| 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-498.68, Белки-16.48, Жиры-17.58, Угл-                                     |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                                  |                    |                                                                                |
| 50                       | Шанежка наливная                                                 | 434,09             | кКал-152.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29                                  |
| 180                      | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                          | 76,54              | кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8                                   |
| 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                                         |
| Итого за Полдник у.      |                                                                  |                    | кКал-344.28, Белки-10.03, Жиры-7.15, Угл-                                      |
| Итого за день            |                                                                  |                    | кКал-1 180.52, Белки-36.34, Жиры-33.82, Угл-183.52                             |



17.04.2025

## Меню 3-7 НОВОЕ, 2чт

| Выход (г)                  | Наименование блюда                                                        | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>     |                                                                           |                    |                                                                                |
| 134                        | <b>Каша пшеничная молочная<br/>вязкая с маслом</b>                        | 465,41             | кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл-<br>27.74                              |
| 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                                                           |
| <b>Итого за Завтрак1</b>   |                                                                           |                    | кКал-283.22, Белки-7.75, Жиры-5.51, Угл-                                       |
| <b><u>Завтрак2</u></b>     |                                                                           |                    |                                                                                |
| 100                        | <b>Кисломолочный продукт для<br/>детского питания</b>                     | 476,01             | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                          |
| <b>Итого за Завтрак2</b>   |                                                                           |                    | кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1                                          |
| <b><u>Обед</u></b>         |                                                                           |                    |                                                                                |
| 40                         | <b>Винегрет овощной (без лука)</b>                                        | 42,45              | кКал-40.81, Белки-0.57, Жиры-2.59, Угл-3.77                                    |
| 180                        | <b>Суп-лапша</b>                                                          | 66,92              | кКал-101.6, Белки-2.38, Жиры-3.91, Угл-<br>14.18                               |
| 70                         | <b>Рыба запеченная с овощами<br/>(филе минтая)</b>                        | 591,17             | кКал-80.44, Белки-7.37, Жиры-4.49, Угл-2.53                                    |
| 130                        | <b>Картофельное пюре</b>                                                  | 138,01             | кКал-138.52, Белки-3.27, Жиры-4.63, Угл-<br>20.9                               |
| 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                                          |
| <b>Итого за Обед</b>       |                                                                           |                    | кКал-509.3, Белки-17.59, Жиры-16.12, Угл-                                      |
| <b><u>Полдник у.</u></b>   |                                                                           |                    |                                                                                |
| 150                        | <b>Плов из мяса птицы</b>                                                 | 131,01             | кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-<br>31.36                            |
| 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                                         |
| <b>Итого за Полдник у.</b> |                                                                           |                    | кКал-449.55, Белки-16.33, Жиры-19.54, Угл-                                     |
| <b>Итого за день</b>       |                                                                           |                    | кКал-1 320.07, Белки-44.87, Жиры-44.37, Угл-<br>184.85                         |



## Меню 3-7 НОВОЕ, 2пт

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

### Завтрак1

|     |                   |        |                                               |
|-----|-------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 120 | Омлет натуральный | 218,26 | кКал-182.06, Белки-12.6, Жиры-13.61, Угл-2.25 |
| 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-315.04, Белки-15.04, Жиры-17.54, 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

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 20  | Свекла отварная                                            | 1,12   | кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25   |
| 180 | Суп картофельный с горохом                                 | 129,1  | кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62  |
| 70  | Биточки мясные с томатным соусом п/ф                       | 445,49 | кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49   |
| 134 | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 175,11 | кКал-126.54, Белки-4.13, Жиры-3.97, Угл-18.61 |
| 200 | Чай с сахаром                                              | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |
| 25  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания                  | 421,06 | кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5         |

Итого за Обед

кКал-474.56, Белки-17.29, Жиры-13.55, Угл-

### Полдник у.

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 134 | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 470,03 | кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89  |
| 50  | Булочка домашняя                                           | 273,44 | кКал-203.75, Белки-4.36, Жиры-6.71, Угл-31.49 |
| 200 | Чай с сахаром                                              | 282,09 | кКал-27.93, Угл-6.99                          |
| 25  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 420,09 | кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75        |

Итого за Полдник у.

кКал-484.88, Белки-11.94, Жиры-12.93, Угл-

Итого за день

кКал-1 356.08, Белки-44.75, Жиры-44.5, Угл-194.78

