

23.06.2025

## Меню 1,5-3 НОВОЕ, 2пн

| 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 овсяная "Геркулес" вязкая<br>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                                    |
| 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                                         |
| 150                      | Чай с сахаром                                                    | 282,1              | кКал-19.95, Угл-4.99                                                           |
| Итого за Завтрак1        |                                                                  |                    | кКал-353.49, Белки-9.68, Жиры-12.65, Угл-                                      |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                                                  |                    |                                                                                |
| 150                      | Компот из свежих плодов                                          | 294,1              | кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7                                     |
| Итого за Завтрак2        |                                                                  |                    | кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7                                     |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                                                  |                    |                                                                                |
| 155                      | Борщ с капустой и картофелем<br>со сметаной                      | 56,1               | кКал-59.92, Белки-1.24, Жиры-3.27, Угл-6.25                                    |
| 60                       | Биточки мясные с томатным<br>соусом п/ф                          | 445,76             | кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93                                    |
| 120                      | Рис припущенный                                                  | 608                | кКал-170.56, Белки-3.1, Жиры-3.51, Угл-31.47                                   |
| 150                      | Чай с сахаром                                                    | 282,1              | кКал-19.95, Угл-4.99                                                           |
| 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-425.02, Белки-11.81, Жиры-12.7, Угл-                                      |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                                  |                    |                                                                                |
| 60                       | Мясо птицы, припущенное с<br>овощами                             | 108,91             | кКал-160.94, Белки-9.56, Жиры-11.94, Угл-3.83                                  |
| 123                      | Каша гречневая вязкая с маслом                                   | 175,1              | кКал-112.25, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17                                   |
| 150                      | Чай с сахаром                                                    | 282,1              | кКал-19.95, Угл-4.99                                                           |
| 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 у.      |                                                                  |                    | кКал-345.12, Белки-14.96, Жиры-15.31, Угл-                                     |
| Итого за день            |                                                                  |                    | кКал-1 163.98, Белки-36.57, Жиры-40.78, Угл-163.02                             |

*Лис*



## Меню 1,5-3 НОВОЕ, 2вт

| Выход (г) | Наименование блюда | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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 |
| 5   | Масло сливочное                      | 401,06 | кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07  |
| 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       |
| 150 | Чай с сахаром                        | 282,1  | кКал-19.95, Угл-4.99                         |

Итого за Завтрак1

кКал-321.32, Белки-9.22, Жиры-11.16, Угл-

### Завтрак2

|     |                             |        |                                              |
|-----|-----------------------------|--------|----------------------------------------------|
| 150 | Компот из смеси сухофруктов | 293,06 | кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86 |
|-----|-----------------------------|--------|----------------------------------------------|

Итого за Завтрак2

кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-

### Обед

|     |                                                            |        |                                               |
|-----|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 155 | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 53,06  | кКал-58.24, Белки-1.26, Жиры-3.3, Угл-5.72    |
| 50  | Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)                              | 233,91 | кКал-133.39, Белки-7.72, Жиры-10.59, Угл-1.9  |
| 123 | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 211,08 | кКал-164.98, Белки-5.06, Жиры-2.89, Угл-29.65 |
| 150 | Компот из свежих плодов                                    | 294,1  | кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7    |
| 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-492.96, Белки-17.36, Жиры-17.3, 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 |
| 150 | Чай с сахаром                                              | 282,1  | кКал-19.95, Угл-4.99                          |
| 20  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,9    | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11          |
| 120 | Яблоко                                                     | 38,01  | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84   |

Итого за Полдник у.

кКал-426.31, Белки-15.26, Жиры-9.32, Угл-

Итого за день

кКал-1 298.04, Белки-42.17, Жиры-37.85, Угл-197.38

*Лис*



## Меню 1,5-3 НОВОЕ, 2ср

| Выход (г)                | Наименование блюда                                         | Номер рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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                               |
| 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                                      |
| 150                      | Чай с сахаром                                              | 282,1           | кКал-19.95, Угл-4.99                                                        |
| Итого за Завтрак1        |                                                            |                 | кКал-284.63, Белки-6.67, Жиры-9.52, 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>       |                                                            |                 |                                                                             |
| 155                      | Рассольник ленинградский со сметаной 150/5 ед.             | 54,11           | кКал-81.47, Белки-1.61, Жиры-3.46, Угл-10.91                                |
| 150                      | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)      | 684,46          | кКал-226.94, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл-19.33                             |
| 150                      | Кисель плодово-ягодный                                     | 305,09          | кКал-25.34, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-6.4                                  |
| 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-429.75, Белки-14.96, Жиры-16.1, Угл-                                   |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                            |                 |                                                                             |
| 150                      | Суп молочный с макаронными изделиями                       | 76,56           | кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2                                 |
| 50                       | Шанежка наливная                                           | 434,09          | кКал-132.74, Белки-3.68, Жиры-2.76, Угл-23.29                               |
| 150                      | Чай с сахаром                                              | 282,1           | кКал-19.95, Угл-4.99                                                        |
| 20                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,9             | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                        |
| 120                      | Яблоко                                                     | 38,01           | кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84                                 |
| Итого за Полдник у.      |                                                            |                 | кКал-385.48, Белки-9.38, Жиры-6.91, Угл-                                    |
| Итого за день            |                                                            |                 | кКал-1 177.86, Белки-34.21, Жиры-35.73, Угл-180.54                          |

*Лис*



26.06.2025

## Меню 1,5-3 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                      | Каша пшеничная молочная<br>вязкая с маслом                       | 465,41             | кКал-183.29, Белки-5.35, Жиры-5.21, Угл-<br>27.74                              |
| 30                       | Батон нарезной                                                   | 4,04               | кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3                                         |
| 150                      | Чай с сахаром                                                    | 282,1              | кКал-19.95, Угл-4.99                                                           |
| Итого за Завтрак1        |                                                                  |                    | кКал-275.24, Белки-7.75, Жиры-5.51, 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>       |                                                                  |                    |                                                                                |
| 40                       | Салат из белокочанной капусты                                    | 494,22             | кКал-50.36, Белки-0.83, Жиры-4.05, Угл-2.52                                    |
| 150                      | Суп-лапша                                                        | 66,93              | кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-<br>12.05                               |
| 60                       | Рыба запеченная с овощами<br>(филе минтая)                       | 591,1              | кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2                                      |
| 120                      | Картофельное пюре                                                | 138,04             | кКал-127.52, Белки-3.02, Жиры-4.24, Угл-<br>19.29                              |
| 150                      | Чай с сахаром                                                    | 282,1              | кКал-19.95, Угл-4.99                                                           |
| 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-550.45, Белки-17.27, Жиры-17.05, Угл-                                     |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                                  |                    |                                                                                |
| 150                      | Плов из мяса птицы                                               | 131,01             | кКал-356.62, Белки-14.33, Жиры-19.29, Угл-<br>31.36                            |
| 150                      | Чай с сахаром                                                    | 282,1              | кКал-19.95, Угл-4.99                                                           |
| 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 у.      |                                                                  |                    | кКал-428.57, Белки-15.93, Жиры-19.49, Угл-                                     |
| Итого за день            |                                                                  |                    | кКал-1 332.26, Белки-44.15, Жиры-45.25, Угл-<br>185.73                         |

*Лис*



27.06.2025

## Меню 1,5-3 НОВОЕ, 2пт

| Выход (г)                | Наименование блюда                                         | Номер<br>рецептуры | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |                                                            |                    |                                                                                |
| 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                                    |
| 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                                         |
| 150                      | Чай с сахаром                                              | 282,1              | кКал-19.95, Угл-4.99                                                           |
| Итого за Завтрак1        |                                                            |                    | кКал-335.06, Белки-17.14, Жиры-19.67, 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>       |                                                            |                    |                                                                                |
| 150                      | Суп картофельный с горохом                                 | 129,11             | кКал-88.66, Белки-3.67, Жиры-2.79, Угл-12.18                                   |
| 60                       | Биточки мясные с томатным соусом п/ф                       | 445,76             | кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93                                    |
| 123                      | Каша гречневая вязкая с маслом                             | 175,1              | кКал-112.23, Белки-3.8, Жиры-3.17, Угл-17.17                                   |
| 150                      | Компот из смеси сухофруктов                                | 293,06             | кКал-57.45, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-14.86                                   |
| 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-432.93, Белки-15.27, Жиры-11.95, Угл-                                     |
| <b><u>Полдник у.</u></b> |                                                            |                    |                                                                                |
| 134                      | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом                    | 470,03             | кКал-188.2, Белки-5.58, Жиры-5.97, Угл-27.89                                   |
| 50                       | Булочка домашняя                                           | 273,49             | кКал-191.71, Белки-3.84, Жиры-5.92, Угл-30.82                                  |
| 150                      | Чай с сахаром                                              | 282,1              | кКал-19.95, Угл-4.99                                                           |
| 20                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 1,9                | кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11                                           |
| Итого за Полдник у.      |                                                            |                    | кКал-451.86, Белки-11.02, Жиры-12.09, Угл-                                     |
| Итого за день            |                                                            |                    | кКал-1301.45, Белки-43.91, Жиры-44.19, Угл-183.49                              |

*Лав*