

Меню безмол , 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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 овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	181,2	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл-17.67

Итого за Завтрак1

кКал-236.56, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-

Завтрак2

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

Обед

200	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,94	кКал-78.87, Белки-1.68, Жиры-4.16, Угл-8.55
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
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
130	Рис припущенный (растительное масло)	610,04	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77

Итого за Обед

кКал-561.05, Белки-18.38, Жиры-20.31, Угл-

Полдник у.

60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,93	кКал-149.43, Белки-9.49, Жиры-10.98, Угл-3.26
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
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
110	Яблоко	38,85	кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27

Итого за Полдник у.

кКал-453.22, Белки-16.03, Жиры-16.74, Угл-

Итого за день

кКал-1 307.73, Белки-40.43, Жиры-43.22, Угл-190.3

Лис



Меню безмол , 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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
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

Итого за Завтрак1

кКал-247.04, Белки-6.14, Жиры-5.37, 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

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
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) без муки	233,94	кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-1.51
200	Щи из свежей капусты (без сметаны)	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
200	Компот из свежих плодов	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27

Итого за Обед

кКал-595.35, Белки-20.29, Жиры-21.92, Угл-

Полдник у.

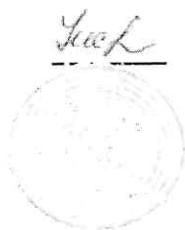
110	Яблоко	38,85	кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04

Итого за Полдник у.

кКал-438.82, Белки-13.53, Жиры-14.17, Угл-

Итого за день

кКал-1 351.16, Белки-40.4, Жиры-41.55, Угл-



Меню безмол , 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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 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 крупой	65,77	кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	684,72	кКал-233.1, Белки-10.22, Жиры-12.63, Угл-19.66
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
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-462.89, Белки-16.29, Жиры-15.48, Угл-

Полдник у.

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
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Макаронные изделия отварные с 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-1 179.52, Белки-37.02, Жиры-37.48, Угл-175.95



16.04.2026

Меню безмол, 2чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56

Итого за Завтрак1

кКал-235.99, Белки-6.5, Жиры-5.37, Угл-

Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
-----	------------------------	-------	--

Итого за Завтрак2

кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77

Обед

180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
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
40	Рыба припущенная (филе минтая)	588,09	кКал-77.91, Белки-7.87, Жиры-5.03, Угл-0.24
130	Картофельное пюре с растительным маслом	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13

Итого за Обед

кКал-455.8, Белки-16.52, Жиры-14.48, Угл-

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
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
110	Яблоко	38,85	кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27

Итого за Полдник у.

кКал-478.37, Белки-14.83, Жиры-15.13, Угл-кКал-1 204.91, Белки-37.95, Жиры-35.06, Угл-185.36

Итого за день



Меню безмол, 2пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), 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
134	Каша пшеничная вязкая без молока 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-

Завтрак2

110	Яблоко	38,85	кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27
-----	--------	-------	---

Итого за Завтрак2

кКал-74.8, Белки-0.44, Жиры-0.44, Угл-17.27

Обед

180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл- 14.62
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
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	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-563.97, Белки-22.22, Жиры-19.5, Угл-

Полдник у.

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
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

Итого за Полдник у.

кКал-396.14, Белки-13.28, Жиры-16.75, Угл-

Итого за день

кКал-1 281.95, Белки-42.08, Жиры-42.06, Угл-
185.85

