

17.04.2023

Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2пн

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

Завтрак1

145	Каши гречневая вязкая с маслом	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
25	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-301.8, Белки-6.24, Жиры-9.89, Угл-50.73

Завтрак2

150	Кисель плодово-ягодный	кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39
-----	------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39

Обед

10	Горошек зеленый консервированный	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
150	Суп картофельный с клецками	кКал-94.7, Белки-3.3, Жиры-4.2, Угл-8.1
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
120	Рис припущенный	кКал-167.62, Белки-3.02, Жиры-3.47, Угл-31.13
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Обед кКал-465.03, Белки-14.21, Жиры-13.77, Угл-68.56

Полдник у.

60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
130	Рагу из овощей	кКал-122.31, Белки-2.52, Жиры-5.62, Угл-15.22
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-409.64, Белки-12.65, Жиры-10.99, Угл-65.13

Итого за день кКал-1 221.76, Белки-33.18, Жиры-34.71, Угл-195.81



17.04.2023

Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2пн

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
165	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-223.96, Белки-5.3, Жиры-6.9, Угл-36.1
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-364.11, Белки-7.74, Жиры-10.83,
Угл-59.87

Завтрак2

200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-110.12, Белки-0.95, Жиры-1.21,
Угл-24.49

Обед

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
70	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом п/ф	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
220	Суп картофельный с клецками	кКал-138.92, Белки-4.95, Жиры-6.3, Угл-11.92
20	Горошек зеленый консервированный	кКал-8, Белки-0.62, Жиры-0.04, Угл-1.3
130	Рис припущенный	кКал-181.92, Белки-3.27, Жиры-3.79, Угл-33.73
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-584.7, Белки-18.02, Жиры-16.41,
Угл-87.94

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
70	Рыба запеченная с морковью (филе минтая) 35/35 ед.	кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26
150	Рагу из овощей	кКал-141.28, Белки-2.91, Жиры-6.49, Угл-17.59
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

Итого за Полдник у. кКал-499.68, Белки-16.48, Жиры-12.97,
Угл-78.29

Итого за день кКал-1558.61, Белки-43.19, Жиры-41.42,
Угл-250.59



18.04.2023

Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2вт

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

Завтрак1

145	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-201.3, Белки-4.5, Жиры-5.2, Угл-34
25	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-306.3, Белки-6.14, Жиры-9.03, Угл-50.06

Завтрак2

150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
-----	-----------------------------	--

Итого за Завтрак2 кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71

Обед

155	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-58.75, Белки-1.19, Жиры-3.25, Угл-6.06
60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
123	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-161.79, Белки-4.64, Жиры-2.72, Угл-29.65
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Обед кКал-502.29, Белки-18.14, Жиры-14.99, Угл-72.3

Полдник у.

134	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-187.6, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у. кКал-507.15, Белки-17.06, Жиры-11.72, Угл-79.48

Итого за день кКал-1380.27, Белки-41.67, Жиры-35.81, Угл-218.55



18.04.2023

Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2вт

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

Завтрак1

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
165	Каша манная молочная вязкая с маслом	кКал-229.1, Белки-5.23, Жиры-5.93, Угл-38.7
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57
Итого за Завтрак1		кКал-369.25, Белки-7.67, Жиры-9.86, Угл-62.47

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94
Итого за Завтрак2		кКал-88.7, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-22.94

Обед

70	Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
205	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	кКал-83.7, Белки-1.9, Жиры-5.3, Угл-7.1
134	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-180.23, Белки-5.04, Жиры-3.49, Угл-32.13
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
Итого за Обед		кКал-630.53, Белки-22.64, Жиры-20.09, Угл-90.13

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	кКал-166, Белки-9.56, Жиры-5.75, Угл-16.5
155	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	кКал-217.04, Белки-5.42, Жиры-5.29, Угл-28.15
40	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-104, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-22
Итого за Полдник у.		кКал-516.14, Белки-18.18, Жиры-11.44, Угл-73.85
Итого за день		кКал-1 604.62, Белки-48.93, Жиры-41.48, Угл-249.39



19.04.2023

Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2ср

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

Завтрак1

80	Омлет натуральный	кКал-120.98, Белки-8.4, Жиры-9.03, Угл-1.5
103	Каши гречневая вязкая с маслом	кКал-118.22, Белки-3.17, Жиры-4, Угл-18.31
25	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-344.2, Белки-13.21, Жиры-16.86,
Угл-35.87

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	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

30	Свекла отварная	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
155	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	кКал-123.6, Белки-3.4, Жиры-4.5, Угл-17.1
150	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе ЦБ)	кКал-217.24, Белки-9.67, Жиры-11.98, Угл-17.71
150	Кисель плодово-ягодный	кКал-45.29, Белки-0.08, Жиры-0.06, Угл-11.39
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Обед кКал-498.26, Белки-16.93, Жиры-16.98,
Угл-69.78

Полдник у.

180	Суп молочный с пшеном	кКал-121.38, Белки-4.28, Жиры-4.4, Угл-15.98
50	Шанежка наливная	кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл-39.89
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
120	Яблоко	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-483.2, Белки-10.12, Жиры-8.8, Угл-90.7

Итого за день кКал-1403.66, Белки-43.46, Жиры-45.84,
Угл-205.45



19.04.2023

Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2ср

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

Завтрак1

80	Омлет натуральный	кКал-120.98, Белки-8.4, Жиры-9.03, Угл-1.5
103	Каша гречневая вязкая с маслом	кКал-118.22, Белки-3.17, Жиры-4, Угл-18.31
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Завтрак1 кКал-346.3, Белки-13.97, Жиры-13.33,
Угл-43.51

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-119.4, Белки-4.05, Жиры-4.33, Угл-16.07

Обед

30	Свекла отварная	кКал-16.13, Белки-0.58, Жиры-0.04, Угл-3.38
225	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	кКал-179.56, Белки-4.96, Жиры-6.67, Угл-24.93
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	кКал-228.52, Белки-10.07, Жиры-12.18, Угл-19.73
200	Кисель плодово-ягодный	кКал-68.72, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-17.52
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-636.93, Белки-20.51, Жиры-19.57,
Угл-95.86

Полдник у.

200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
50	Шанежска наливная	кКал-208.27, Белки-3.76, Жиры-3.72, Угл-39.89
200	Суп молочный с пшеном	кКал-134.87, Белки-4.75, Жиры-4.89, Угл-17.76
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-130, Белки-4, Жиры-0.5, Угл-27.5

Итого за Полдник у. кКал-502.24, Белки-12.51, Жиры-9.11,
Угл-92.35

Итого за день кКал-1 604.87, Белки-51.04, Жиры-46.34,
Угл-247.79



Меню 1,5-3 НОВОЕ орд, 2чт

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

Завтрак1

145	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	кКал-191.1, Белки-4.26, Жиры-5.9, Угл-30
25	Бутерброд с маслом	кКал-85.05, Белки-1.64, Жиры-3.83, Угл-11.07
180	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Завтрак1 кКал-296.1, Белки-5.9, Жиры-9.73, Угл-46.06

Завтрак2

150	Компот из свежих плодов	кКал-34.05, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-7.93
-----	-------------------------	---

Итого за Завтрак2 кКал-34.05, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-7.93

Обед

130	Картофельное пюре	кКал-150.24, Белки-3.74, Жиры-4.66, Угл-23.17
150	Суп-лапша	кКал-142.4, Белки-4.5, Жиры-2, Угл-26.46
60	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	кКал-170.8, Белки-8.2, Жиры-5.1, Угл-22.2
10	Горошек зеленый консервированный	кКал-4, Белки-0.31, Жиры-0.02, Угл-0.65
150	Компот из смеси сухофруктов	кКал-64.53, Белки-0.33, Жиры-0.07, Угл-16.71
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Обед кКал-627.97, Белки-20.28, Жиры-12.25, Угл-109.39

Полдник у.

60	Мясо птицы, отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-165.8, Белки-9.11, Жиры-8.62, Угл-11.4
144	Каша пшеничная вязкая с маслом	кКал-175.2, Белки-3.81, Жиры-3.86, Угл-29
150	Чай с сахаром	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у. кКал-412.95, Белки-14.52, Жиры-12.68, Угл-56.39

Итого за день кКал-1 371.07, Белки-40.82, Жиры-34.78, Угл-219.77



20.04.2023

Меню 3-7 НОВОЕ орд, 2чт

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

Завтрак1

165	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	кКал-217.5, Белки-4.85, Жиры-6.73, Угл-34.25
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
35	Бутерброд с маслом	кКал-111.05, Белки-2.44, Жиры-3.93, Угл-16.57

Итого за Завтрак1 кКал-357.65, Белки-7.29, Жиры-10.66, Угл-58.02

Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	кКал-46.73, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-10.91
9	Печенье	кКал-41.4, Белки-0.85, Жиры-1.13, Угл-6.97

Итого за Завтрак2 кКал-88.13, Белки-1.01, Жиры-1.29, Угл-17.88

Обед

130	Картофельное пюре	кКал-150.24, Белки-3.74, Жиры-4.66, Угл-23.17
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
200	Суп-лапша	кКал-189.94, Белки-6.09, Жиры-2.67, Угл-35.28
70	Рыба запеченная с овощами	кКал-199.3, Белки-9.57, Жиры-5.98, Угл-26
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед кКал-712.58, Белки-24.2, Жиры-13.91, Угл-121.95

Полдник у.

70	Мясо птицы отварное с томатным соусом (филе ЦБ)	кКал-193.5, Белки-10.9, Жиры-10.7, Угл-13.4
200	Чай с сахаром	кКал-29.1, Угл-7.2
144	Каша пшеничная вязкая с маслом	кКал-175.2, Белки-3.81, Жиры-3.86, Угл-29
45	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	кКал-117, Белки-3.6, Жиры-0.45, Угл-24.75

Итого за Полдник у. кКал-514.8, Белки-18.31, Жиры-15.01, Угл-74.35

Итого за день кКал-1 673.16, Белки-50.81, Жиры-40.87, Угл-272.2

