

19.01.2026

Меню 10,5 НОВОЕ, 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
133	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,97	кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28
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-300.04, Белки-7.67, Жиры-9.77, 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			
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	609,01	кКал-185.11, Белки-3.36, Жиры-3.84, Угл-34.09
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
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-468.99, Белки-12.55, Жиры-14.03, Угл-
Полдник			
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,93	кКал-149.43, Белки-9.49, Жиры-10.98, Угл-3.26
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник			кКал-347.13, Белки-15.12, Жиры-14.4, Угл-
Итого за день			кКал-1173.06, Белки-35.44, Жиры-38.3, Угл-172.05

Лас



20.01.2026

Меню 10,5 НОВОЕ, 2вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
133	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,3	кКал-161.71, Белки-4.67, Жиры-4.38, Угл-25.76
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-289.64, Белки-9.17, Жиры-6.81, 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			
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
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-549.76, Белки-19.72, Жиры-21.34, Угл-
Полдник			
102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
Итого за Полдник			кКал-332.78, Белки-15.1, Жиры-7.51, Угл-
Итого за день			кКал-1 242.13, Белки-44.43, Жиры-35.75, Угл-186.14

Лис



21.01.2026

Меню 10,5 НОВОЕ, 2ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
133	Каша молочная "Дружба"	493,47	кКал-153.08, Белки-4.22, Жиры-4.87, Угл-22.91
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-253.01, Белки-6.62, Жиры-5.17, Угл-
Завтрак2			
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
Обед			
180	Суп картофельный с гречневой крупой	65,77	кКал-75.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-11.65
120	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	684,37	кКал-182.07, Белки-8.1, Жиры-9.78, Угл-15.47
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
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-387.86, Белки-13.37, Жиры-12.53, Угл-
Полдник			
130	Суп молочный с макаронными изделиями	76,57	кКал-85.54, Белки-3.14, Жиры-2.98, Угл-11.4
50	Шанежка наливная	434,18	кКал-137.7, Белки-3.63, Жиры-3.55, Угл-22.76
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Полдник			кКал-251.17, Белки-6.77, Жиры-6.53, Угл-
Итого за день			кКал-970.04, Белки-29.96, Жиры-27.43, Угл-151.54

Лис

22.01.2026

Меню 10,5 НОВОЕ, 2чт

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

Завтрак1

133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,7	кКал-174.33, Белки-5.26, Жиры-4.48, Угл-27.25
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-274.26, Белки-7.66, Жиры-4.78, Угл-

Завтрак2

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

Обед

180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
70	Рыба запеченная с овощами	591,41	кКал-101.26, Белки-7.72, Жиры-5.78, Угл-4.41
130	Картофельное пюре	138,55	кКал-131.39, Белки-3.34, Жиры-3.47, Угл-21.66
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
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-459.56, Белки-16.69, Жиры-13.56, Угл-

Полдник

130	Плов из мяса птицы	132,02	кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник

кКал-347.21, Белки-12.02, Жиры-12.51, Угл-

Итого за день

кКал-1 159.03, Белки-39.57, Жиры-34.05,
Угл-172.93

Лис

23.01.2026

Меню 10,5 НОВОЕ, 2пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак1			
120	Омлет натуральный	218,54	кКал-187.67, Белки-13.51, Жиры-13.74, Угл-2.44
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-320.65, Белки-15.95, Жиры-17.67, 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			
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
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
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-431.04, Белки-16.01, Жиры-12.67, Угл-
Полдник			
133	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
50	Булочка "Веснушка"	273,79	кКал-162.02, Белки-4.23, Жиры-2.78, Угл-30.06
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
Итого за Полдник			кКал-367.54, Белки-9.7, Жиры-7.99, Угл-
Итого за день			кКал-1176.68, Белки-41.99, Жиры-38.4, Угл-167.27

Лис

