

26.01.2026

Меню безмол, 1нн

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 рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	430,28	кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09

Итого за Завтрак1

кКал-231.77, Белки-4.46, Жиры-4.61, 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
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
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	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56

Итого за Обед

кКал-517.82, Белки-18.87, Жиры-22.14, 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
120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у.

кКал-513.3, Белки-16.14, Жиры-17.56, Угл-

Итого за день

кКал-1 332.84, Белки-39.91, Жиры-44.4, Угл-195.69

Лис



27.01.2026

Меню безмол, 1вт

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	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

40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8
200	Рассольник ленинградский (без сметаны)	54,75	кКал-85.69, Белки-1.25, Жиры-4.22, Угл-10.6
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
Итого за Обед			кКал-665.59, Белки-22.14, Жиры-22.2, 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
120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84
Итого за Полдник у.			кКал-477.74, Белки-13.76, Жиры-17.23, Угл-

Итого за день

кКал-1 447.27, Белки-42.14, Жиры-44.9, Угл-220.54

Лас

28.01.2026

Меню безмол, 1ср

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	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

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл- 32.66
200	Свекольник (без сметаны, сахара и томат-пасты)	67,26	кКал-86.55, Белки-1.82, Жиры-3.48, Угл- 11.95
200	Компот из свежих плодов	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл- 13.27
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед

кКал-596.32, Белки-19.17, Жиры-18.68, Угл-

Полдник у.

25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
200	Чай с сахаром	282,09	кКал-27.93, Угл-6.99
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл- 1.02
134	Картофель отварной с растительным маслом	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл- 24.86
120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у.

кКал-476.3, Белки-14.01, Жиры-17.62, Угл-

Итого за день

кКал-1 379.13, Белки-39.54, Жиры-42.46,
Угл-211.75

Лиса



29.01.2026

Меню безмол, 1чт

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	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

20	Свекла отварная	1,12	кКал-10.75, Белки-0.38, Жиры-0.03, Угл-2.25
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
60	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,93	кКал-149.43, Белки-9.49, Жиры-10.98, Угл-3.26
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
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77

Итого за Обед

кКал-553.97, Белки-20.5, Жиры-20.57, 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
30	Мясо птицы отварное дс (филе индейки)	108,97	кКал-113.44, Белки-8.01, Жиры-9.04
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
120	Яблоко	38,01	кКал-81.6, Белки-0.48, Жиры-0.48, Угл-18.84

Итого за Полдник у.

кКал-445.62, Белки-13.57, Жиры-14.21, Угл-

Итого за день

кКал-1 303.53, Белки-40.31, Жиры-40.25, Угл-196.28

Лис

30.01.2026

Меню безмол, 1пт

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			
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			
180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
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-459.4, Белки-18.49, Жиры-13.94, 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
Итого за Полдник у.			кКал-403.57, Белки-14.39, Жиры-14.69, Угл-
Итого за день			кКал-1159.55, Белки-37.99, Жиры-33.94, Угл-176.1

Уфа