

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г. 124,30р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130	3,4	15,41	9,8		177,5	0,03	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	2,46	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	0	сб.2011
	ПОВИДЛО	20	0,08	0	8		38	0	сб.2011
II Завтрак		350	0	0	0		0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5		55,6	0,34	№376
		100	0	0	0		0	0	
		150	13,856	8,42	22,5		180,68	0,36	№85
Обед	ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	130	4,57	9,18	12,666		194,5	7,34	№302
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,65	1,75	4,25		48	0,5	сб.2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	13,35		61,8	0	сб.2011
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
		545	0	0	0		0	0	
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	150	3,334	6,29	11,82		117,1	1,27	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	2,46	№392
Ужин	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	0,01	сб.2011
		350	0	0	0		0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	2,46	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28		63,48	0	№213
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	0	сб.2011
		240	0	0	0		0	0	
Итого за 1 день: белки-42,07 жиры-47,84 углеводы-203,32 к/кал.-1400,34		1585	42,07	47,84	203,32		1400,34	17,57	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				энерг. к/кал.	Витамины и С	№ рецепту
			Б	Ж	У				
День 2 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	3,31	3,45	3,78		121	0,7	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	0	сб.2011
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	350	0	0	0		0	0	
		100	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
Обед	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	100	0	0	0		0	0	
	ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	150	5,1	6	4,3		116,6	5,34	№86
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	75	9,1	20,38	3,85		112,4	0,5	№308
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	110	2,75	4,86	11,26		116,6	0,2	№321
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,98	0,33	12,3		61,8	0	сб.2011
Полдник	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	555	0	0	0		0	0	
		180	0	0	15,66		62,46	1	№591
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	50	5,65	3,23	23,85		169,72		№466
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	0	0	0		0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	55	5,76	2,31	11,25		100	0,24	№277
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	1,1	6	5,405		65,003	0	№317
		180	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
Итого за 2 день:		20	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
		365	0	0	0		0	0	0
		1600	42,41	47,78	203,52		1400,14	8,72	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепт
			Б	Ж	У				
День 3									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	3,45	2,55	11,66		102,78	0,5	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/	40	2,58	8,56	10,6		230,13	0,13	№3
II Завтрак		370	0	0	0		0	0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8		42	2	№399
Обед		100	0	0	0		0	0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	4,27	6,88	7,37		98,86	5,94	№81
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	130	5,12	3,25	6,81		72,35	0,56	ТТК-96
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,65	1,75	4,25		48	0,5	сб.2011г.
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3		61,8	0	сб.2011г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011г.
		550	0	0	0		0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28		63,48	0,7	№213
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2		сб.2011
		240	0	0	0		0	0	
Ужин	БЛИНЧИКИ	100	5	7	22		170	0,05	№447
	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,2		64		сб.2011г.
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	7,28	9,8	35,97		145,6	1	№591/96
		300	0	0	0		0	0	
Итого за 3 дня	белки-41,98 жиры-47,78 углеводов-203,36 к/кал.-1400,88	1560	41,98	47,78	203,36		1400,88	11,78	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.									
Прием пищи		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
День 4				Б	Ж	У			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,72	3,36	15,41	159,04	0,7	№168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,08	0,25	0,13	66,1	0	сб.2011г	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	360	0	0	0	0	0		
	ОБЕД	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376	
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0		
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	5,7	4,35	8,1	160,9	4,18	№57	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	7,41	13,13	14,3	161,52	11	№304	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011г	
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г	
Полдник	ПИРОЖОК СЛОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	520	0	0	0	0	0		
	Ужин	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	50	2,1	6,45	12,8	117,5	0,2	№454	
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	230	0	0	0	0	0		
	ЧАЙ С САХАРОМ	90	8,873	14,28	8,257	79,44	0,25	№265	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	1,7	3,6	9,8	80		№168	
Итого за 4 день		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
		20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г	
	белки-42,28 жиры-46,99 углеводы-202,95 к/кал.-1400,86	400	0	0	0	0	0		
		1610	42,28	46,99	202,95	1400,86	17,10		

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витамины С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	6,06	11,25	4,05	138,5	1,3	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	СЫР	10	2,6	2,65	0,35	35,5	0	сб.2011
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	360	0	0	0	0	0	
		100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
Обед		100	0	0	0	0	0	
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,71	7	6,78	130,36	14,3	№82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	110	4,26	3,182	4	218,9	5,97	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	42 20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42 20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	480	0	0	0	0	0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин		50	5,38	3,653	28,59	195,3	0,02	№458
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	250	0	0	0	0	0	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	100	4,43	8,3	14,64	72,6	0	№236
		200	7,28	9,8	35,97	145,6	0,12	№591/96
Итого за 5 дней		1490	41,93	47,09	203,90	1400,52	23,45	

белки-41,93 жиры-47,09 углеводы-203,9 к/кал.-1400,52

1534

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамины	№ рецепту
			Б	Ж	У			
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	3,63	3,538	4,953	135,9	0,03	ТГК-16г
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	350	0	0	0	0	0	
Обед		100	0,4	0,4	9,8	42	2	№399
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0	
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	150	5,302	5,12	5,05	130,67	5,94	№67
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	75	5,35	6,182	23,62	120,3	5,97	№287
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	110	1,86	4,213	5,485	67,6	15,446	№314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	13,35	61,8	0	сб.2011
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		575	0	0	0	0	0	0
Ужин	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	100	4,08	8,77	3,03	181,65	0,77	№237
	КИСЕЛЬ ФЛЮДОВО ЯГОДНЫЙ	200	7,28	9,8	35,97	145,6	0,12	№591/96
	ОВОЩНОЕ РАГУ	300	0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100	5,54	7,43	15,98	140	0,58	№344
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 6 дней		20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	белки-42,54, жиры-47,00, углеводы-203, к/кал.-1400	300	0	0	0	0	0	
		1625	42,54	47,00	203,00	1400,00	31,26	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

Прием пищи		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витамины н с	№ рецепт
День 7				Б	Ж	У				
Завтрак		КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,38	7,917	2,08	119,5	0,7	№168	
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
		БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011	
II Завтрак		КОМПЮТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	350	0	0	0	0	0		
			100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376	
Обед		СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0		
		КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	150	3,163	4,337	9,76	110,6	8,4	№80	
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	60	4,46	14,379	5,37	84,8	0	№305	
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	10	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	№355	
		КОМПЮТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	110	1,1	6	5,405	65,003	0	№317	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011	
Полдник		ЧАЙ С САХАРОМ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011	
		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	560	0	0	0	0	0		
			180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
Ужин		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ №348	50	9,06	3,37	37,99	255,42	0	№460	
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	230	0	0	0	0	0		
		ЧАЙ С САХАРОМ	70	8,5	6,475	9,875	136,33	0,29	№261	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	2	0,4	9	62	0,1	№314	
Итого за 7 дней			180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
			20	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	сб.2011	
			380	0	0	0	0	0		
		белки-42,66 жиры-47,36 углеводы-203,68 к/кал.-1400	1620	42,66	47,36	203,68	1400,00	10,29		

с 1 октября 2025г.

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамины	№ рецепту
			Б	Ж	У				
День 8 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	2,95	2,3	5,15		106,4	1,02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	0	сб.2011
	СЫР	10	2,6	2,65	0,35		35,5		сб.2011
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	360	0	0	0		0	0	
		100	0,4	0,4	9,8		42	1	№399
		100	0	0	0		0	0	
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,46	4,5	5,25		71,4	7,6	№80
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	3,52	4,86	7,8		127,8	0,5	№282
	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	110	2,03	0,55	5,73		131,71	15,446	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1		100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3		61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
Полдник	КИСЕЛЬ ФЛЮДОВО ЯГОДНЫЙ	560	0	0	0		0	0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	200	7,28	9,8	35,97		145,6	0,12	№591/96
		45	5,38	3,653	28,59		195,3	0,02	№458
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	245	0	0	0		0	0	
		115	4,14	16,885	7,095		108,395		№133-2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	0	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
Итого за 8 день:		1580	42,86	47,15	203,80		1400,39	26,61	
			белки-42,86 жиры-47,15 углеводы-203,8 к/кал.-1400,39						

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамины н с	№ рецепту
День 9	Завтрак			Б	Ж	У				
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	3,808	7,532	9,67	118,63	0	№215	
		ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г	
II Завтрак		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	295	0	0	0	0	0	0	
			100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376	
Обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	0	0	0	0	0	0	
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	5,96	7,367	9,5	127,34	5,94	№76	
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	125	3,552	7,054	9,08	122,63	3,87	№336	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011г	
полдник			30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г	
		ЧАЙ С САХАРОМ	515	0	0	0	0	0	0	
		СЫР ПОРЦИОННЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	10	2,6	2,65	0,35	35,5	0,13	сб.2011г	
			50	5,65	3,23	23,85	169,72		№466	
Ужин		КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	240	0	0	0	0	0	0	
		КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	150	4,38	7,917	2,08	189,5	0,7	№185	
		БАТОН	180	7,28	9,8	35,97	145,6	1	№591/96	
			20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г	
			350	0	0	0	0	0	0	
Итого за 9 день		белки-42,63 жиры-47,1 углеводы-203,06 к/кал.-1400,82	1500	42,63	47,1	203,06	1400,8	12,38		

