

Понедельник, 22 сентября 2025 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
|----------------------|---|------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая ячневая на сгущенном молоке | 180/4 | 5,9 | 6,8 | 24,8 | 198,6 | |
| | Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,7 | 4,35 | 17,6 | 120,29 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,3 | 37,3 | |
| | | 424 | 8,64 | 11,16 | 49,49 | 356,19 | |
| 2 завтрак | Сок в ассортименте | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | |
| | | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | |
| Обед | Икра морковная | 50 | 1,1 | 2,3 | 5,43 | 46,85 | |
| | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200 | 4,09 | 4,5 | 11,98 | 107 | |
| | Тефтели с сметанно-томатным соусом | 80 | 5,91 | 6,55 | 7,79 | 114,8 | |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,94 | 0,65 | 27 | 134,4 | |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,49 | 0,2 | 16,71 | 80,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,15 | 15 | 71,1 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,67 | 0,39 | 16,08 | 76 | |
| | | 710 | 21,45 | 14,74 | 99,99 | 630,17 | |
| | Полдник | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 12,42 | 10,50 | 14,58 | 213,47 |
| | | Соус фруктовый | 15 | 0,14 | 0,01 | 2,01 | 8,65 |
| Чай с лимоном | | 180 | 0,08 | 0,01 | 8,52 | 34,8 | |
| | | 295 | 12,64 | 10,52 | 25,11 | 256,92 | |
| Итого за день | | 1609 | 43,63 | 36,42 | 192,77 | 1319,28 | |

Вторник, 23 сентября 2025 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 2 | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,7 | 5,2 | 18,8 | 145,2 |
| | Бутерброд с повидлом | 37,5/13 | 1,96 | 3,09 | 21,9 | 123,26 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,34 | 90,5 |
| | | 430,5 | 10,50 | 10,70 | 55,04 | 358,96 |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (апельсин) | 100/7 | 0,87 | 0,19 | 14,64 | 68,8 |
| | | 107 | 0,87 | 0,19 | 14,64 | 68,8 |
| Обед | Свекла отварная | 50 | 3,25 | 2,56 | 4,4 | 23,5 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной | 180 | 7,49 | 5,69 | 11,61 | 130,7 |
| | Голубцы ленивые | 160 | 14,12 | 13,40 | 21,98 | 268,78 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,41 | 1,13 | 1,77 | 18,93 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,29 | 0,07 | 17,97 | 74,13 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,67 | 0,39 | 16,08 | 76 |
| | | 640 | 27,82 | 22,11 | 72,04 | 592,04 |
| Полдник | Манник | 85 | 4,54 | 4,84 | 40,54 | 216,3 |
| | Соус молочный сладкий | 20 | 0,38 | 0,9 | 2,6 | 20,3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,04 | 0,01 | 8,38 | 33,6 |
| | | 285,00 | 4,96 | 5,75 | 51,52 | 270,20 |
| Итого за день | | 1462,5 | 44,2 | 38,8 | 193,2 | 1290,0 |

Среда, 24 сентября 2025 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|---|---------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 3 | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром | 160/5 | 5,4 | 7 | 22,58 | 165,3 |
| | Бутерброд с сыром | 30/15 | 3,55 | 5,16 | 10,92 | 104,25 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,95 | 2,6 | 15,6 | 98,8 |
| | | 410 | 11,90 | 14,76 | 49,10 | 368,35 |
| 2 завтрак | Печенье сахарное | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83,4 |
| | Молоко кипяченое | 130 | 3,65 | 3,16 | 6,05 | 68,09 |
| | | 150 | 5,15 | 5,12 | 20,93 | 151,49 |
| Обед | Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0 | 1,2 | 7 |
| | Бульон из кур с гренками | 180 | 5,36 | 0,56 | 28,26 | 140 |
| | Котлеты рубленные из птицы | 70 | 11,1 | 10,66 | 10,36 | 182 |
| | Рагу из овощей | 130 | 2,1 | 11,3 | 11,9 | 157,3 |
| | Компот из апельсинов | 180 | 0,31 | 0,07 | 18,51 | 77,72 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71,3 |
| | | 647,5 | 21,77 | 22,96 | 85,31 | 635,32 |
| Полдник | Омлет натуральный с маслом | 150 | 13,5 | 12,8 | 10,25 | 235,5 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,01 | 8,52 | 34,8 |
| | | 330,00 | 13,58 | 12,81 | 18,77 | 270,30 |
| Итого за день | | 1537,5 | 52,4 | 55,7 | 174,1 | 1425,5 |

Четверг, 25 сентября 2025 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 4 | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 180 | 3,89 | 5,14 | 27,78 | 173,25 |
| | Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,7 | 4,35 | 17,6 | 120,29 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,93 | 100,56 |
| | | 420 | 9,75 | 12,17 | 61,31 | 394,10 |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 180 | 0,63 | 0,63 | 15,52 | 74,45 |
| | | 180 | 0,63 | 0,63 | 15,52 | 74,45 |
| Обед | Икра морковная | 50 | 1,1 | 2,3 | 5,43 | 46,85 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 20,19 | 5,68 | 14,58 | 190,53 |
| | Шницель рыбный натуральный | 70/4 | 12,57 | 3,75 | 8,17 | 116,2 |

| | | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Картофельное пюре | 130 | 2,6 | 4,5 | 15,6 | 123,1 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,49 | 0,2 | 16,71 | 80,02 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71,3 |
| | | 651,5 | 39,45 | 18,60 | 78,68 | 628,00 |
| Полдник | Пирожок печеный с капустой и яйцом | 90 | 6,77 | 9,41 | 31,16 | 239,62 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,78 | 113 |
| | | 290,00 | 7,21 | 9,43 | 58,94 | 352,62 |
| Итого за день | | 1541,5 | 57,0 | 40,8 | 214,5 | 1449,2 |

Пятница, 26 сентября 2025 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| день 5 | | | | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная манная | 170/5 | 4,50 | 5,31 | 21,46 | 151,10 |
| | Бутерброд с сыром | 30/15 | 3,55 | 5,16 | 10,92 | 104,25 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| | | 400 | 11,72 | 13,66 | 48,20 | 362,35 |
| 2 завтрак | Кефир | 150 | 4,22 | 3,64 | 5,82 | 77,12 |
| | | 150 | 4,22 | 3,64 | 5,82 | 77,12 |
| Обед | Икра свекольная | 50 | 1,17 | 2,3 | 6,2 | 50,05 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 180 | 1,49 | 3,7 | 10,62 | 81,6 |
| | Биточки рубленые | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7 | 5,7 | 31,1 | 142,17 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 13,5 | 54,82 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 37,5 | 2,5 | 0,37 | 15,08 | 71,3 |
| | | 647,5 | 24,74 | 21,45 | 89,06 | 582,94 |
| Полдник | Ватрушка королевская с творогом | 80 | 35 | 13,42 | 21,6 | 220,8 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,01 | 8,52 | 34,8 |
| | | 260,00 | 35,08 | 13,43 | 30,12 | 255,60 |
| Итого за день | | 1457,50 | 75,76 | 52,18 | 173,20 | 1278,01 |