|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | | |  |  | | **День:** | Понедельник 20.10.2025 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | | 30/3/15 | 6 | 7 | 15 | 153 | 2 |
|  | Омлет натуральный | | 115 | 3 | 8 | 3 | 130 | 215 |
|  | Кукуруза сладкая консервированная | | 60 | 1 | 1 | 8 | 50 | 0,1 |
|  | Кофейный напиток | | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
| **Итого за Завтрак** | | | 423 | 14 | 21 | 42 | 456 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | | 60 | 1 | 5 | 5 | 71 | 44 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | | 250 | 11 | 5 | 24 | 179 | 81 |
|  | Картофель отварной | | 150 | 3 | 4 | 25 | 145 | 126,01 |
|  | биточки паровые | | 80 | 5 | 13 | 7 | 201 | 289 |
|  | Компот из изюма | | 200 |  |  | 14 | 59 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
|  | Чеснок | | 5 |  |  |  |  | 0,06 |
| **Итого за Обед** | | | 815 | 25 | 28 | 105 | 801 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная (ассорти) | | 200 |  | 7 | 27 | 191 | 17 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Чай с молоком | | 200 |  | 3 | 10 | 77 | 394 |
|  | булочка к чаю | | 70 | 6 | 8 | 34 | 229 | 485 |
| **Итого за Ужин** | | | 490 | 8 | 18 | 81 | 544 |  |
| **Итого за день** | | | 2 028 | 51 | 70 | 252 | 1952 |  |
|  |  |  |  |  | | | | |
| **Меню** | | |  |  | | **День:** | Вторник 21.10.2025 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | 30/4 | 2 | 4 | 15 | 100 | 1 |
|  | Запеканка из творога с морковью | | 200 | 10 | 10 | 26 | 350 | 238 |
|  | Джем | | 25 |  |  | 18 | 69 | 413 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 1 | 5 | 16 | 130 | 397 |
| **Итого за Завтрак** | | | 459 | 13 | 19 | 75 | 649 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ из свежих овощей на мясном бульоне | | 250 | 4 | 7 | 18 | 155 | 13 |
|  | Птица тушеная | | 160 | 26 | 4 | 4 | 170 | 24 |
|  | Картофель в молоке | | 150 | 3 | 4 | 12 | 93 | 14 |
|  | Компот из свежих яблок | | 200 | 1 |  | 14 | 57 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | | | 830 | 39 | 16 | 78 | 621 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Полдник** | | | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка картофельная с печенью | | 160 | 8 |  | 33 | 92 | 47 |
|  | Соус сметанный | | 30 | 1 | 2 | 3 | 29 | 354 |
|  | Чай с лимоном | | 200 |  |  | 12 | 51 | 393 |
|  | ватрушки | | 60 | 6 | 7 | 32 | 220 | 458 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 470 | 17 | 9 | 90 | 439 |  |
| **Итого за день** | | | 2 059 | 70 | 44 | 274 | 1853 |  |
|  |  |  |  |  | | | | |
| **Меню** | | |  |  | | **День:** | Среда 22.10.2025 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и джемом | | 30/3/20 | 2 | 3 | 30 | 154 | 19 |
|  | Каша пшенная молочная | | 200 |  | 7 | 27 | 198 | 185 |
|  | Чай с лимоном | | 200 | 1 | 5 | 16 | 130 | 397 |
| **Итого за Завтрак** | | | 453 | 3 | 15 | 73 | 482 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп-пюре из разных овощей | | 250 | 3 | 6 | 17 | 136 | 3 |
|  | Голубцы с мясом формованные ("ленивые") | | 200 | 9 | 13 | 17 | 296 | 298 |
|  | Соус томатный с овощами | | 30 | 1 | 2 | 4 | 34 | 349 |
|  | Отвар из шиповника | | 200 |  |  | 14 | 55 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | | | 750 | 18 | 22 | 82 | 667 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из свежих огурцов | | 60 |  | 3 | 2 | 36 | 37 |
|  | Рыба, запеченная в омлете | | 160 | 17 | 7 | 5 | 200 | 8 |
|  | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 5 | 20 | 392 |
|  | Печенье | | 40 | 3 | 4 | 28 | 158 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 480 | 22 | 14 | 50 | 461 |  |
| **Итого за день** | | | 1 883 | 46 | 54 | 220 | 1721 |  |
|  |  |  |  |  | | | | |
| **Меню** | | |  |  | | **День:** | Четверг 23.10.2025 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом | | 30/4 | 2 | 4 | 15 | 100 | 1 |
|  | каша ячневая | | 200 |  | 9 | 32 | 244 | 30 |
|  | Кофейный напиток | | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |
| **Итого за Завтрак** | | | 474 | 11 | 23 | 63 | 530 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза сладкая консервированная | | 60 | 1 | 1 | 8 | 50 | 0,1 |
|  | Рассольник домашний | | 250 |  | 4 | 16 | 120 | 11 |
|  | биточки паровые | | 80 | 5 | 13 | 7 | 201 | 289 |
|  | капуста тушеная | | 150 |  | 7 | 17 | 150 | 132 |
|  | Компот из с/ф | | 200 |  |  | 14 | 59 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | | | 810 | 11 | 26 | 92 | 726 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Полдник** | | | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растит. маслом | | 60 | 1 | 5 | 4 | 66 | 27 |
|  | Картофельное пюре | | 150 | 1 | 5 | 23 | 153 | 321 |
|  | Чай с молоком | | 200 |  | 3 | 10 | 77 | 394 |
|  | Вафли | | 40 | 1 | 9 | 22 | 193 | 0,02 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 470 | 5 | 22 | 69 | 536 |  |
| **Итого за день** | | | 2 054 | 28 | 71 | 255 | 1936 |  |
|  |  |  |  |  | | | | |
| **Меню** | | |  |  | | **День:** | Пятница 24.10.2025 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом и джемом | | 30/3/20 | 2 | 3 | 30 | 154 | 19 |
|  | суп молочный с макаронными изделиями | | 200 | 3 | 5 | 22 | 94 | 93 |
|  | Кофейный напиток | | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
| **Итого за Завтрак** | | | 453 | 9 | 13 | 68 | 371 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 60 | 1 | 3 | 2 | 40 | 38 |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | | 250 | 2 | 4 | 9 | 83 | 9 |
|  | Рыба припущенная | | 80 | 21 | 9 |  | 188 | 25 |
|  | Картофель в молоке | | 170 | 1 | 5 | 30 | 202 | 126 |
|  | кисель из плодов или ягод свежих | | 200 |  |  | 21 | 87 | 378 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | | | 830 | 30 | 22 | 92 | 746 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | запеканка морковная | | 155 | 5 | 8 | 26 | 202 | 5 |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |
|  | Молоко сгущённое | | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 0,05 |
|  | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 5 | 20 | 392 |
|  | Печенье | | 40 | 3 | 4 | 28 | 158 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 475 | 16 | 19 | 80 | 556 |  |
| **Итого за день** | | | 1 958 | 58 | 57 | 255 | 1784 |  |