|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню 13.10.2025** | | |  |  | | **День:** | понедельник | |
| 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 |
|  | Каша рисовая молочная | | 210 |  | 6 | 31 | 236 | 185 |
|  | Кофейный напиток | | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
| **Итого за Завтрак** | | | 458 | 10 | 18 | 62 | 512 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из овощей с морской капустой | | 60 | 1 | 3 | 6 | 58 | 36 |
|  | Борщ с картофелем | | 250 | 4 | 4 | 20 | 132 | 58 |
|  | Шницель мясной | | 95 | 5 | 12 | 14 | 158 | 282 |
|  | Вермишель отварная | | 115 | 5 | 4 | 27 | 166 | 204 |
|  | Соус томатный с овощами | | 30 | 1 | 2 | 4 | 34 | 349 |
|  | Компот из изюма | | 200 |  |  | 14 | 59 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | | | 820 | 21 | 26 | 115 | 753 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Овощи в молочном соусе | | 200 | 4 | 6 | 17 | 101 | 332 |
|  | Чай с сахаром | | 200 |  |  | 5 | 20 | 392 |
|  | булочка к чаю | | 70 | 6 | 8 | 34 | 229 | 485 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 490 | 12 | 14 | 66 | 397 |  |
| **Итого за день** | | | 1 968 | 46 | 61 | 258 | 1773 |  |
| **Меню 14.10.2025** | | |  |  | | **День:** | вторник | |
| 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 |
|  | пудинг из творога запечённый | | 170 | 13 | 9 | 25 | 251 | 235 |
|  | Соус молочный | | 30 | 1 | 2 | 7 | 51 | 350 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 1 | 5 | 16 | 130 | 397 |
| **Итого за Завтрак** | | | 453 | 17 | 19 | 78 | 586 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из свежих огурцов | | 60 |  | 3 | 2 | 36 | 37 |
|  | Суп картофельный с крупой | | 250 | 7 | 8 | 20 | 173 | 80 |
|  | Птица тушеная | | 160 | 26 | 4 | 4 | 170 | 24 |
|  | капуста тушеная | | 150 |  | 7 | 17 | 150 | 132 |
|  | Компот из сушеных фруктов | | 200 |  |  | 14 | 55 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | | | 890 | 38 | 23 | 87 | 730 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Полдник** | | | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | запеканка морковная | | 155 | 5 | 8 | 26 | 202 | 5 |
|  | Молоко сгущённое | | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 0,05 |
|  | Чай с молоком | | 200 |  | 3 | 10 | 77 | 394 |
|  | сдоба обыкновенная | | 70 |  | 6 | 37 | 195 | 466 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 465 | 8 | 19 | 94 | 587 |  |
| **Итого за день** | | | 2 108 | 64 | 61 | 290 | 2047 |  |
|  |  |  |  |  | | | | |
| **Меню 15.10.2025** | | |  |  | | **День:** | среда | |
| 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 |
|  | Салат из горошка зеленого консервированного | | 60 | 2 | 2 | 4 | 42 | 29 |
|  | Кофейный напиток | | 200 | 4 | 5 | 16 | 123 | 395 |
| **Итого за Завтрак** | | | 423 | 15 | 22 | 38 | 448 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | | 250 | 2 | 4 | 9 | 83 | 9 |
|  | рыба, тушенная с овощами | | 150 | 19 | 9 | 8 | 188 | 6 |
|  | Картофель отварной | | 150 | 3 | 4 | 25 | 145 | 126,01 |
|  | Компот из свежих плодов | | 180 |  |  | 9 | 38 | 372 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
|  | Хлеб ржаной | | 50 | 3 | 1 | 20 | 99 | 0,09 |
| **Итого за Обед** | | | 800 | 29 | 18 | 81 | 600 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
|  | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная (вязкая) | | 210 | 10 | 11 | 39 | 296 | 185 |
|  | Чай с лимоном | | 200 |  |  | 12 | 51 | 393 |
|  | пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой | | 80 | 7 | 7 | 38 | 220 | 23 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 510 | 19 | 18 | 99 | 614 |  |
| **Итого за день** | | | 1 933 | 66 | 61 | 233 | 1773 |  |
| **Меню 16.10.2025** | | |  |  | | **День:** | четверг | |
| 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 |
|  | Молоко сгущённое | | 20 | 1 | 2 | 11 | 66 | 0,05 |
|  | Какао с молоком | | 200 | 1 | 5 | 16 | 130 | 397 |
| **Итого за Завтрак** | | | 454 | 14 | 21 | 68 | 646 |  |
| **Завтрак 2** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из капусты белокочанной | | 60 | 1 | 4 | 5 | 61 | 31 |
|  | Суп фасолевый | | 250 | 5 | 3 | 28 | 16 | 16 |
|  | запеканка картофельная с мясом | | 220 | 10 | 15 | 30 | 280 | 291 |
|  | Соус томатный с овощами | | 30 | 1 | 2 | 4 | 34 | 349 |
|  | Компот из кураги | | 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 | 23 | 25 | 111 | 594 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | кефир 2,5% жирн | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 401 |
| **Итого за Полдник** | | | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Оладьи из печени | | 100 | 15 | 7 | 10 | 147 |  |
|  | Яйца вареные | | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |
|  | Рис отварной | | 150 | 4 | 4 | 37 | 200 | 315 |
|  | Молоко | | 200 | 6 | 6 | 9 | 60 | 0,04 |
|  | булочка творожная | | 60 | 8 | 11 | 34 | 287 | 483 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 570 | 40 | 33 | 100 | 804 |  |
| **Итого за день** | | | 2 054 | 80 | 82 | 294 | 2155 |  |
| **Меню 17.10.2025** | | |  |  | | **День:** | пятница | |
| 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** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Груша | | 100 |  |  | 11 | 52 | 368 |
| **Итого за Завтрак 2** | | | 100 |  |  | 11 | 52 |  |
| **Обед** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп-пюре из разных овощей | | 250 |  | 4 | 16 | 120 | 11 |
|  | биточки паровые | | 80 | 5 | 13 | 7 | 201 | 289 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | | 150 | 9 | 6 | 42 | 257 | 21 |
|  | Соус сметанный | | 30 | 1 | 2 | 3 | 29 | 354 |
|  | 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** | | | 780 | 20 | 26 | 119 | 840 |  |
| **Полдник** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | | 200 | 1 |  | 20 | 92 | 399 |
| **Итого за Полдник** | | | 200 | 1 |  | 20 | 92 |  |
| **Ужин** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | котлета рыбная запеченная | | 90 | 10 | 6 | 10 | 157 | 255 |
|  | Картофельное пюре | | 150 | 1 | 5 | 23 | 153 | 321 |
|  | Чай с лимоном | | 200 |  |  | 12 | 51 | 393 |
|  | булочка к чаю | | 70 | 6 | 8 | 34 | 229 | 485 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | 2 |  | 10 | 47 | 1 |
| **Итого за Ужин** | | | 530 | 19 | 19 | 89 | 637 |  |
| **Итого за день** | | | 2 063 | 49 | 58 | 307 | 1992 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |