

2025

2025.

Булочка домашняя	452	50	60	4,7	6,3	6,55	8,8	17,01	20,4	145,79	186	0,15	0,15
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисель	411	150	200	0	0	0	0	8	10	31,9	41,3	0,09	0,1
Итого:				5,04	6,64	6,89	9,14	33,34	38,73	215,43	265,04	0,34	0,35
Итого за 1 день:				32,89	42	36,22	47,03	149,44	192,79	1055,36	1364,23	28,63	42,19
День 4 /Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150	4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
Какао с молоком	416	180	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8	10,83	9,15	12,28	40,79	52,13	276,35	360,9	0,9	1,1
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат из свежих огурцов	15	30	50	0,21	0,36	3,01	5,3	0,69	1,4	30,9	51,4	2,7	4,5
Суп картофельный с крупой (пшенный) с курицей со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1	3,6	4,5	24,3	26,2	145,72	165,7	7,87	8,82
Рыба, запеченная с картофелем	264	150	180	8,5	10,03	8,2	8,9	23,1	28,4	200,2	233,82	11,6	14
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4	0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:				15,42	19,82	15,674	20,105	70,59	90,14	485,4	617,42	23,53	29,12
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,77	3,55	5,65	11,3	10,77	21,55	124,2	248,5	0,13	0,26
Кисломолочный продукт	420	180	180	5,2	5,2	4,5	4,5	7,56	7,56	91,54	91,54	0	0
Итого:				6,97	8,75	10,15	15,8	18,33	29,11	215,74	340,04	0,13	0,26
Итого на 1 день:				30,39	39,4	34,974	47,15	144,71	189,38	1037,49	1390,36	24,56	30,48
День 5 /Пятница 1 неделя													
Завтрак													
Каша молочная пшеничная с маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,6	4,8	6	7,8	16,62	19,9	134,88	159,6	0	0
Напиток кофейный	414	160	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	2,5	3,6	0,8	0,8	12,2	19,1	66	98	0,06	0,1
Итого:				8,62	11,2	9,39	11,47	42,5	54,2	288,02	354,42	1,23	1,85
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Салат" Витаминный" (до 1 марта) / салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	21/23	30	50	0,21	0,36	3,01	6	0,69	1,16	30,9	60,08	2,7	4,5
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1

Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Птица, тушенная в соусе	318	35/25	40/40	2,44	2,75	4,86	6,4	4,8	5,11	72,7	89,04	4,3	5,4
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:				15,085	19,224	18,33	25,71	70,71	92,71	496,44	660,28	13,89	19,14
Полдник													
Сырники из творога	245	50/10	80/20	4,3	6	6,8	8,9	19,6	31	141,84	228,1	0,22	0,36
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай без сахара	411	150	200	0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:				4,79	6,54	7,17	9,29	27,96	39,37	180,63	267,24	0,395	0,56
Итого за 1 день:				32,845	42,164	38,64	50,97	147,47	193,84	1041,44	1373,48	15,515	21,55
День 6 / Понедельник 2 неделя													
Завтрак													
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	3,8	4,2	4	5,1	12,05	14,2	99,4	119,5	1,52	1,75
Чай со стуженным молоком	413	180	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Батон		40	50	1,02	2,22	1,6	2,9	16,7	24	85,28	130,98	0,06	0,1
Сыр	7	10	10	2,68	2,68	2,52	2,52			33,4	33,4	0,028	0,1
Итого:				8,82	10,8	9,45	12,32	38,65	50,7	274,98	356,88	2,228	2,75
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови (после 1 марта)	42	30	50	0,95	1,58	4	5,5	0,6	1	42,2	59,82	1,46	2,25
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,4	5,8	6,07	7,8	9,4	14,2	109,9	150,9	23	25,7
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Тефтели рыбные с сметанным соусом	277	50/10	70/10	4,6	5,3	1,8	2,1	3,2	3,7	47,4	54,9	0,88	1,3
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из яблок	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				15,158	19,892	17,278	21,622	70,7	91,2	499,04	639,63	47,76	54,99
Полдник													
Слойка домашняя	441	60	65	5,8	7,6	6,8	8,8	23,5	29,1	178,4	226	0,169	0,169
Чай с сахаром	411	150/8	190/10	0,2	0,2	0,05	0,05	8	10	31,9	41,3	0,1	0,1
Итого:				6	7,8	6,85	8,85	31,5	39,1	210,3	267,3	0,269	0,269
Итого за 1 день:				29,978	38,492	33,578	42,792	155,85	199	1044,32	1335,81	50,257	58,009
День 7 / Вторник 2 неделя													
Завтрак													
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	199	130/5/5	180/7/7	3,02	4,2	6,4	8,2	12,96	17,94	121,52	162,36	1,62	1,95

Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	40/10	50/10	2,5	3,6	0,8	0,8	12,2	19,1	66	98	0,06	0,1
Итого:				8,04	10,6	9,79	11,87	38,84	52,24	274,66	357,18	2,85	3,8
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед													
Огурцы свежие с маслом	15	30	50	0,21	0,36	3,01	6	0,69	1,16	30,9	60,08	2,7	4,5
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,9	3,26	3,75	16,28	17,14	115,74	145,01	12,1	16
Макаронные отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,13	24,4	28,38	148,74	165,41	0	0
Котлета куриная	299	50	70	3,62	4,63	5	5,56	7,08	8,15	87,8	101,16	0,5	0,62
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				15,388	19,822	16,268	20,942	73,95	92,53	504,01	652,95	19,52	26,16
Полдник													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,7	19,2	62,9	76,9	3,8	4,5
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Пирожок печеный с картофелем	406	60	65	4,9	5,3	6,3	8,8	13,1	17,1	128,7	168,8	4,2	4,55
Итого:				5,24	5,64	6,64	9,14	37,13	44,63	229,34	283,44	8,1	9,15
Итого за 1 день:				33,018	41,262	36,448	46,452	156,22	196,96	1084,36	1385,11	30,47	39,11
День 8 / Среда 2 недели													
Завтрак													
Пудинг из творога	249	130	150	5	5,74	5,97	7,08	18,58	20,29	148,05	167,84	0,72	0,77
Чай сладкий с молоком	413	180	200	1,32	1,7	1,33	1,8	9,9	12,5	56,9	73	0,62	0,8
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:				8,52	11,14	9,12	12,18	39,79	50,58	275,37	356,5	1,36	1,59
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:				0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед													
Салат из картофеля со свежими огурцами	24	30	50	0,24	0,4	1	2,6	0,78	1,56	13,08	31,24	1,29	2,17
Суп-лапша домашняя с курицей	88	180/10	200/12	4,8	6,2	4,7	5,4	16,02	17,8	125,58	144,6	9,5	10,22
Рыба, запеченная в омлете	263	130	150	7,4	8,6	10,6	12,6	23,6	27,9	219,4	259,4	0,9	1
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,045	0,054	0	0	13,15	15,7	52,8	63,36	0,03	0,04
Итого:				14,945	19,354	17,11	21,95	67,95	86,96	485,59	623,1	11,78	13,53
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,9	3,8	3,78	3,78	16,65	33,3	108,2	216,5	0,13	0,26
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0

Итого за 1 день:	Итого:					6,59	9,34	7,87	8,62	31,28	49,19	222,29	345,78	0,23	0,36
						30,055	39,834	34,1	42,75	154,02	204,73	1043,25	1397,38	13,37	15,48
День 9 / Четверг 2 неделя															
Завтрак															
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7			3,6	4,3	4,2	5,04	12,01	14,4	100,24	120,16	1,45	1,89
Какао с молоком	416	160	200			3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	0	0
Бутерброд с повидлом	2	50	75			1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:						8,58	11,2	9,66	12,46	42,28	54,3	289,22	372,76	1,52	1,99
2-ой завтрак															
Кисломолочный продукт	420	150	180			4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:						4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Обед															
Винегрет овощной	46	30	50			0,43	0,6	2,01	2,8	2,63	3,65	30,5	42,4	2,89	4
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками и со сметаной	73	180/10/7	200/12/8			4,18	5,75	6,09	7,89	6,8	12	98,73	142,01	21,8	33,2
Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130			4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Гуляш из отварного мяса	293	35/25	40/35			3,1	3,3	3,38	3,4	10,1	10,15	83,22	84,4	0,4	0,6
Хлеб ржано -пшеничный		30	50			2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Чай с сахаром и лимоном	412	150/8/3	185/10/4			0,22	0,23	0,054	0,055	8,1	10,14	33,85	42	1,3	1,7
Итого:						14,84	19,83	17,124	22,045	67,83	93,48	469,03	632,68	26,45	39,6
Полдник															
Оладьи со сгущенным молоком	432	80/10	120/10			5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,12	183,2	245,48	0,44	0,66
Фрукт	386	85	85			0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Чай без сахара	411	150	200			0,15	0,2	0,03	0,05	0,03	0,04	1,05	1,4	0,075	0,1
Итого:						5,89	7,99	7,17	9,19	33,46	42,49	221,99	284,62	0,615	0,86
Итого за 1 день:						33,66	44,22	37,704	48,195	149,87	197,83	1056,59	1381,6	28,585	42,45
День 10/ Пятница 2 неделя															
Завтрак															
Омлет натуральный со сливочным маслом	229	130	150			4,6	6,3	6	8,1	15,1	19	132,8	174,1	0,9	1,1
Кофейный напиток с молоком	414	180	200			2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом	1	40/8	50/8			1,6	2,2	0,64	0,64	9,8	15,5	51,36	76,56	0,06	0,1
Итого:						8,72	11,3	9,23	11,61	38,58	49,7	271,3	347,48	2,13	2,95
2-ой завтрак															
Сок	418	150	180			0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Итого:						0	0	0	0	15	18	60	72	0	0
Обед															
Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоком(после 1 марта)	41	30	50			0,37	0,58	3	5	5,87	7	51,96	75,7	1,2	2

Суп с клецками с курицей со сметаной	91	180/10/7	200/12/8	4,77	6,2	4,08	5,1	16,02	17,8	119,88	141,9	9,5	10,22
Плов из птицы	321	150	190	7,6	8,7	8	9,6	24,4	30,9	200	244,8	4,46	4,98
Хлеб ржаной -пшеничный		30	50	2,46	4,1	0,81	1,35	14,4	24	74,73	124,5	0,06	0,1
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,128	0,152	0,128	0,152	11,1	13,7	46,1	56,79	4,16	4,94
Итого:				15,328	19,732	16,018	21,202	71,79	93,4	492,67	643,69	19,38	22,24
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	1,77	3,8	5,65	11,3	10,77	21,55	124,2	216,5	0,13	0,26
Фрукт	386	85	85	0,34	0,34	0,34	0,34	8,33	8,33	37,74	37,74	0,1	0,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	4,35	5,2	3,75	4,5	6,3	7,56	76,35	91,54	0	0
Итого:				6,46	9,34	9,74	16,14	25,4	37,44	238,29	345,78	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,508	40,372	34,988	47,15	150,77	198,54	1062,26	1379,83	21,74	25,55
Итого за 10 дней:				317,244	410,73	358,462	465,44	1517,7	1975,3	10560,7	13799,9	289,042	372,17
Усредненные данные на 1 день:				31,7244	41,073	35,8462	46,544	151,77	197,53	1056,07	1379,99	28,9042	37,217
% ккал от суточной нормы:													
Витамины													
		B1	B2	A	D	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор
Итого (1-3 года)/ (3-7 лет) за 10 дней:		7,06/8,08	8,04/8,05	3999/4477	90,9/89,5	7188/8140	6290/7200	720/1790	91/91	3588/5368	0,6/0,95	0,17/0,24	12,45/18,2
Усредненные данные на 1 день:		0,59/0,67	0,67/0,67	333,5/373	7,57/7,46	599/678,3	524,2/600	60/149,2	7,58/7,58	299/447,3	0,05/0,08	0,0014/0,02	1,04/1,52

Минеральные вещества