

01.03.26 - 31.03.26

Заведующий

Копченко Т.Н.

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Калор.		Вых.	Калор.		Вых.	Калор.		Вых.	Калор.		Вых.	Калор.	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>338</b>	<b>324.6</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>345</b>	<b>363</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>333</b>	<b>337.8</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>345</b>	<b>338.6</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>332.3</b>
Каша ячневая молочная	150/3	132.1	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	160.3	Каша рисовая молочная жидкая	150/3	158.4	Каша манная молочная жидкая	150/3	135.9	Каша молочная 5 злаков	150	152.9
Кофейный напиток с молоком 1	150	81	Какао с молоком (1 вар)	150	66.5	Кофейный напиток с молоком 1	150	81	Какао с молоком (1 вар)	150	66.5	Кофейный напиток с молоком 1	150	81
Батон с маслом	30/5	111.5	Батон с маслом с сыром	30/5/7	136.2	Батон с маслом	25/5	98.4	Батон с маслом с сыром	30/5/7	136.2	Батон с маслом	25/5	98.4
<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>76.5</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>42.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>
Кефир	100	56.4	Снежочек	100	76.5	Кефир	100	56.4	Сок	100	42.4	Кефир	100	56.4
<b>ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>559.2</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>515</b>	<b>415.6</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>526</b>	<b>439.2</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>631.2</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>535</b>	<b>451.4</b>
Морковное пюре	45	36.1	Щи с капустой и картофелем	150	128.5	Свекольник с мясом и сметаной	160/17/9	145.2	Борщ с мясом, со сметаной	150	141.9	Салат из свеклы	45	35.5
Рассольник ленинградский	150	141.4	Печень по строгановски *	70	94.9	Котлета мясная	55	143.9	Гуляш из свинины	70	223.5	Суп картофельный с	150	105
Котлета мясная	55	143.9	Картофельное пюре	110	115.5	Капуста тушеная	110	73.4	Каша гречневая с маслом	110/5	189.1	макаронными изделиями		
Макаронные изделия отварные	110/5	161	Компот из смеси сухофруктов	150	20.9	Компот из смеси сухофруктов	150	20.9	Компот из смеси сухофруктов	150	20.9	Птица порционная	45	152.3
Компот из смеси сухофруктов	150	21	Хлеб ржаной	35	55.8	Хлеб ржаной	35	55.8	Хлеб ржаной	35	55.8	Капуста тушеная	110	73.4
Хлеб ржаной	35	55.8										Напиток Лимонный	150	29.4
												Хлеб ржаной	35	55.8
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>285</b>	<b>340.1</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>345</b>	<b>361.6</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>480</b>	<b>564.7</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>515</b>	<b>419.8</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>415</b>	<b>414.4</b>
Запеканка из творога с	110	260.7	Салат картофельный с зеленым	45	45.8	Яйцо отварное	1	62.8	Рыба припущенная с овощами	80	81.5	Морковное пюре	45	36.1
повидлом			горошком			Каша "Геркулес" молочная	150/4	169.2	Картофельное пюре	65	67.9	Суфле из печени	80	151.9
Чай с сахаром	150	20.1	Суфле из рыбы	80	110.2	жидкая			Пирожок с яблоком	50	140.4	Печенье	15	67.6
Хлеб пшеничный	25	59.3	Манник	50	108.4	Булочка "Домашняя"	50	173.9	Чай с лимоном	150	28.6	Сок	150	63.6
			Чай с молоком	150	49.7	Сок	150	63.6	Хлеб пшеничный	20	47.5	Хлеб пшеничный	25	59.3
			Хлеб пшеничный	20	47.5	Хлеб пшеничный	25	59.3	Яблоки	150	53.9	Яблоки	100	35.9
						Яблоки	100	35.9						
Общая калорийность за день		1280.3	Общая калорийность за день		1216.7	Общая калорийность за день		1398.1	Общая калорийность за день		1432	Общая калорийность за день		1254.5

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Калор.		Вых.	Калор.		Вых.	Калор.		Вых.	Калор.		Вых.	Калор.	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>354</b>	<b>437.2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>342</b>	<b>352</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>333</b>	<b>337.8</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>343</b>	<b>423</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>310</b>	<b>327.7</b>
Яйцо отварное	1	62.8	Каша "Здоровье"	15	149.3	Каша рисовая молочная жидкая	150/3	158.4	Яйцо отварное	1	62.8	Морковное пюре	45	36.1
Каша "Геркулес" молочная жидкая	150/3	162.6	Какао с молоком (1 вар)	15	66.5	Кофейный напиток с молоком 1	150	81	Каша пшеничная молочная жидкая	150	157.5	Омлет натуральный 85/85	85	112.2
Кофейный напиток с молоком 1	150	81	Батон с маслом с сыром	30/5/7	136.2	Батон с маслом	25/5	98.4	Какао с молоком (1 вар)	150	66.5	Кофейный напиток с молоком 1	150	81
Батон с повидлом	30/20	130.8							Батон с маслом с сыром	30/5/7	136.2	Батон с маслом	25/5	98.4
<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>76.5</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>42.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>115</b>	<b>124</b>
Кефир	100	56.4	Снежочек	100	76.5	Кефир	100	56.4	Сок	100	42.4	Кефир	100	56.4
												Печенье	15	67.6
<b>ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>502.1</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>521.4</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>500</b>	<b>446.5</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>605.1</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>500</b>	<b>443.7</b>
Салат из свеклы	45	35.5	Морковное пюре	45	36.1	Суп картофельный с рыбой	150	130	Суп картофельный с бобовыми	150	162.3	Свекольник	150	145.8
Щи с мясом, со сметаной	150	128.5	Борщ с мясом, со сметаной	150	141.9	консервированной 2			Гуляш из свинины	70	157.2	Котлета куриная	55	100.9
Плов из отварной свинины	150	261.2	Котлета куриная	55	100.9	Котлета мясная	55	143.9	Каша гречневая с маслом	110/5	189.1	Картофельное пюре	110	120.2
Компот из смеси сухофруктов	150	21.1	Макаронные изделия отварные	110/5	157.3	Картофельное пюре(сложный гарнир)	55	59.5	Напиток из шиповника	150	40.7	Компот из смеси сухофруктов	150	21
Хлеб ржаной	35	55.8	Напиток Лимонный	150	29.4	Хлеб ржаной			Хлеб ржаной	35	55.8	Хлеб ржаной	35	55.8
			Хлеб ржаной	35	55.8	Капуста тушеная(сложный гарнир)	55	36.3						
						Компот из смеси сухофруктов	150	21						
						Хлеб ржаной	35	55.8						
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>270</b>	<b>361.1</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>480</b>	<b>485.7</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>515</b>	<b>546.2</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>448</b>	<b>447.3</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>385</b>	<b>376</b>
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	263.9	Рыба припущенная с овощами	80	63.5	Винегрет овощной с огурцами	100	70.2	Морковное пюре	45	36.1	Запеканка из творога с повидлом	110	260.7
Чай с молоком	150	49.7	Картофельное пюре	65	71.2	Суфле из печени	80	151.9	Суфле из рыбы	80	110.2	Чай с сахаром	150	20.1
Хлеб пшеничный	20	47.5	Булочка "Ванильная"	60	192.2	Булочка "Российская"	60	208.8	Булочка "Домашняя"	50	173.9	Хлеб пшеничный	25	59.3
			Сок	150	63.6	Чай с сахаром	150	20.1	Чай с лимоном	150	36.6	Яблоки	100	35.9
			Хлеб пшеничный	25	59.3	Хлеб пшеничный	25	59.3	Хлеб пшеничный	23	54.6			
			Яблоки	100	35.9	Яблоки	100	35.9	Яблоки	100	35.9			
Общая калорийность за день		1356.8	Общая калорийность за день		1435.6	Общая калорийность за день		1386.9	Общая калорийность за день		1517.8	Общая калорийность за день		1271.4

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Калор		Вых.	Калор		Вых.	Калор		Вых.	Калор		Вых.	Калор	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>335</b>	<b>320</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>342</b>	<b>370.1</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>331</b>	<b>390.7</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>342</b>	<b>383.2</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>310</b>	<b>296.4</b>
Яйцо отварное	1	62.8	Каша молочная 5 злаков	150	152.9	Яйцо отварное	1	62.8	Каша "Дружба"	150	166	Морковное пюре	45	36.1
Каша ячневая молочная	150/4	138.7	Кофейный напиток с молоком 1	150	81	Каша пшеничная молочная жидкая	150	164.1	Кофейный напиток с молоком 1	150	81	Омлет натуральный 85/85	85	112.2
Чай с сахаром	150	20.1	Батон с маслом с сыром	30/5/7	136.2	Какао с молоком (1 вар)	150	65.4	Батон с маслом с сыром	30/5/7	136.2	Чай с молоком	150	49.7
Батон с маслом	25/5	98.4				Батон с маслом	25/5	98.4				Батон с маслом	25/5	98.4
<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>115</b>	<b>124</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>42.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>76.5</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>115</b>	<b>124</b>
Кефир	100	56.4	Сок	100	42.4	Кефир	100	56.4	Снежочек	100	76.5	Кефир	100	56.4
Печенье	15	67.6										Печенье	15	67.6
<b>ОБЕД</b>	<b>525</b>	<b>494.3</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>421.8</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>413.6</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>590</b>	<b>537.2</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>534.5</b>
Суп картофельный с консервированной фасолью	150	129.3	Рассольник ленинградский	150	141.4	Суп картофельный с рыбой	150	130	Морковное пюре	45	36.1	Свекла отварная порционная	40	15.9
Тефтели из свинины с рисом (ежики)	80	214.8	Котлета мясная	55	143.9	консервированной 2			Суп кудрявый	150	116.6	Щи с капустой и картофелем	150	128.5
Капуста тушеная	110	73.4	Овощное рагу	120	59.6	Тефтели куриные в соусе	55/20	111	Запеканка картофельная с мясом	180	268.4	Котлета мясная	55	143.9
Компот из смеси сухофруктов	150	21	Компот из смеси сухофруктов	150	21.1	Картофельное пюре(сложный гарнир)	55	59.5	Сметанно-томатный соус	30	39.2	Макаронные изделия отварные	110/5	161
Хлеб ржаной	35	55.8	Хлеб ржаной	35	55.8	Капуста тушеная(сложный гарнир)	55	36.3	Компот из смеси сухофруктов	150	21.1	Напиток Лимонный	150	29.4
						Компот из смеси сухофруктов	150	21	Хлеб ржаной	35	55.8	Хлеб ржаной	35	55.8
						Хлеб ржаной	35	55.8						
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>383</b>	<b>416.6</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>405</b>	<b>400.2</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>460</b>	<b>551.3</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>470</b>	<b>417.2</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>	<b>385</b>	<b>419.5</b>
Запеканка из творога с повидлом	110	260.7	Винегрет овощной с огурцами	100	70.2	Горошница	120/5	182.4	Салат Зимний	60	46.7	Запеканка из творога с повидлом	110	260.7
Какао с молоком (1 вар)	150	65.4	Суфле из рыбы	80	110.2	Булочка "Российская"	60	210.1	Рыба припущенная с овощами	80	63.5	Сок	150	63.6
Хлеб пшеничный	23	54.6	Пирожок с яблоком	50	140.4	Сок	150	63.6	Ватрушка с творогом	60	195	Хлеб пшеничный	25	59.3
Яблоки	100	35.9	Хлеб пшеничный	25	59.3	Хлеб пшеничный	25	59.3	Чай с лимоном	150	28.6	Яблоки	100	35.9
			Чай с сахаром	150	20.1	Яблоки	100	35.9	Хлеб пшеничный	20	47.5			
									Яблоки	100	35.9			
Общая калорийность за день		354.9	Общая калорийность за день		1234.5	Общая калорийность за день		1412	Общая калорийность за день		1414.1	Общая калорийность за день		1374.4

Понедельник		Вых.	Калор	Вторник		Вых.	Калор	Среда		Вых.	Калор	Четверг		Вых.	Калор	Пятница		Вых.	Калор
ЗАВТРАК		330	257.7	ЗАВТРАК		342	374.7	ЗАВТРАК		330	291.9	ЗАВТРАК		339	417.9	ЗАВТРАК		340	274
Каша молочная 5 злаков		150	139.2	Каша пшеничная молочная жидкая		150	157.5	Суп молочный с макаронными изделиями		150	128.3	Яйцо отварное		1	62.8	Каша "Здоровье"		150	149.3
Чай с сахаром		150	20.1	Кофейный напиток с молоком 1		150	81					Каша "Геркулес" молочная жидкая		150/3	162.6	Чай с сахаром		150	20.1
Батон с маслом		25/5	98.4	Батон с маслом с сыром		30/5/1	136.2	Какао с молоком (1 вар)		150	65.2	Батон с маслом		25/5	98.4	Батон с повидлом		25/15	104.6
								Батон с маслом		25/5	98.4	Батон с маслом		30/5	111.5				
												Кофейный напиток с молоком 1		150	81				
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>115</b>	<b>124</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>76.5</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>56.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>42.4</b>	<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>107</b>	<b>124</b>
Кефир		100	56.4	Снежочек		100	76.5	Кефир		100	56.4	Сок		100	42.4	Кефир		100	56.4
Печенье		15	67.6													Печенье		7	67.6
<b>ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>497.1</b>	<b>ОБЕД</b>		<b>515</b>	<b>449.2</b>	<b>ОБЕД</b>		<b>512</b>	<b>455.4</b>	<b>ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>471.8</b>	<b>ОБЕД</b>		<b>485</b>	<b>443.9</b>
Борщ с мясом, со сметаной		150	141.9	Суп картофельный с клецками		150	153.6	Рассольник ленинградский с курицей		150/12	137.1	Свекла отварная порционная		40	15.9	Щи с капустой и картофелем		150	128.5
Котлета мясная		55	143.9	Печень по строгановски *		70	94.9					Суп крестьянский с крупой		150	127.6	Азу по-татарски с мясом (свинина)		150	238.6
Каша перловая рассыпчатая с овощами		110	134.5	Картофельное пюре		110	115.5	Котлета мясная		55	143.9	Гуляш из куриных грудок		60	90.4				
				Напиток Лимонный		150	29.4	Капуста тушеная		110	77.9	Макаронные изделия отварные		110/5	161	Компот из смеси сухофруктов		150	21
Компот из смеси сухофруктов		150	21	Хлеб ржаной		35	55.8	Напиток из шиповника		150	40.7	Компот из смеси сухофруктов		150	21.1	Хлеб ржаной		35	55.8
Хлеб ржаной		35	55.8					Хлеб ржаной		35	55.8	Хлеб ржаной		35	55.8				
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>		<b>283</b>	<b>481.3</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>		<b>455</b>	<b>484.9</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>		<b>435</b>	<b>579.5</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>		<b>373</b>	<b>432.6</b>	<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЁННЫЙ</b>		<b>378</b>	<b>343</b>
Лакомка из творога		110	345.7	Салат из свеклы		45	35.5	Залежанка из творога с повидлом		110	260.7	Рыба припущенная с овощами		80	63.5	Пюре из свеклы		45	46.5
Кофейный напиток с молоком 1		150	81	Суфле из рыбы		80	110.2	Булочка "Домашняя"		50	173.9	Картофельное пюре		65	67.9	Суфле из кур с морковью		60	142.4
Хлеб пшеничный		23	54.6	Булочка "Ванильная"		60	192.2	Чай с молоком		150	49.7	Булочка с сыром		55	210	Сок		150	63.6
				Сок		150	63.6	Хлеб пшеничный		25	59.3	Чай с лимоном		150	36.6	Хлеб пшеничный		23	54.6
				Хлеб пшеничный		20	47.5	Хлеб пшеничный		25	59.3	Хлеб пшеничный		23	54.6	Яблоки		100	35.9
				Яблоки		100	35.9	Яблоки		100	35.9								
Общая калорийность за день			1360.1	Общая калорийность за день			1385.3	Общая калорийность за день			1383.2	Общая калорийность за день			1364.7	Общая калорийность за день			1184.9