

24.08.2026

Безглютен 3-7 ДИЕТ, 1пп

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	--

Завтрак1

165	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	181,89	кКал-213.61, Белки-4.82, Жиры-5.75, Угл-34.85
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1

кКал-320.88, Белки-4.91, Жиры-10.35, Угл-51.25

Завтрак2

200	Сок фруктовый	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	---------------	-------	--------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

Обед

185	Щи из свежей капусты со сметаной	53,57	кКал-68.27, Белки-1.49, Жиры-3.81, Угл-6.83
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) без муки	233,94	кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-1.51
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
200	Кисель плодово-ягодный	305,06	кКал-73.69, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-18.51
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед

кКал-468.96, Белки-14.83, Жиры-21.17, Угл-55.09

Полдник у.

40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
130	Макаронные изделия (безглютеновые) с тертым сыром	211,8	кКал-208.24, Белки-4.81, Жиры-6.49, Угл-32.33
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

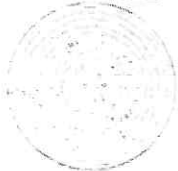
Итого за Полдник у.

кКал-323.82, Белки-5.77, Жиры-9.51, Угл-53.32

Итого за день

кКал-1 205.66, Белки-26.51, Жиры-41.23, Угл-179.86

Уссу



24.08.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 1пп

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

134	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	430,28	кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98

Итого за Завтрак1

кКал-242.85, Белки-4.46, Жиры-4.61, Угл-44.37

Завтрак2

200	Сок фруктовый	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	---------------	-------	--------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

Обед

70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ) без муки	233,94	кКал-160.15, Белки-9.16, Жиры-13.09, Угл-1.51
200	Щи из свежей капусты (без сметаны)	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед

кКал-517.82, Белки-18.87, Жиры-22.14, Угл-61.48

Полдник у.

40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	211,28	кКал-193.21, Белки-5.46, Жиры-4.77, Угл-32.08
200	Напиток из плодов шиповника	293,11	кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Итого за Полдник у.

кКал-599.45, Белки-17.37, Жиры-19.73, Угл-86.38

Итого за день

кКал-1452.12, Белки-41.7, Жиры-46.68, Угл-212.43



24.08.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 1пп

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	--

Завтрак1

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	Каша рисовая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	430,28	кКал-131.84, Белки-2.06, Жиры-4.31, Угл-21.09
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Завтрак1

кКал-180.92, Белки-2.11, Жиры-5.28, Угл-31.13

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
-----	-------------------------------------	--------	---

Итого за Завтрак2

кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96

Обед

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Щи из свежей капусты (без сметаны)	53,17	кКал-66.86, Белки-1.51, Жиры-3.4, Угл-7.39
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
70	Гуляш из мяса птицы (филе индейки) без муки и томат-пасты	233,93	кКал-164.45, Белки-8.16, Жиры-14.26, Угл-0.85
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Обед

кКал-416.45, Белки-13.82, Жиры-23.7, Угл-36.84

Полдник у.

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
40	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	2,08	кКал-33.38, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-2.67
134	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	211,81	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Полдник у.

кКал-427.33, Белки-12.12, Жиры-19.9, Угл-49.54

Итого за день

кКал-1 073.5, Белки-28.49, Жиры-48.97, Угл-130.47



24.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 1пп

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

165	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	181,89	кКал-213.61, Белки-4.82, Жиры-5.75, Угл-34.85
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
Итого за Завтрак1			кКал-357.67, Белки-7.26, Жиры-9.68, Угл-58.2

Завтрак2

200	Сок фруктовый	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
Итого за Завтрак2			кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

Обед

200	Кисель плодово-ягодный	305,06	кКал-73.69, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-18.51
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
200	Щи из свежей капусты со сметаной	53,67	кКал-73.28, Белки-1.6, Жиры-4.07, Угл-7.38
70	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ).	233,9	кКал-167.18, Белки-9.39, Жиры-13.12, Угл-2.99
145	Каша гречневая вязкая с маслом	175,04	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
Итого за Обед			кКал-630.95, Белки-19.69, Жиры-23.83, Угл-88.8

Полдник у.

40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
200	Напиток из плодов шиповника	293,11	кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
150	Макаронные изделия с тертым сыром	211,48	кКал-237.09, Белки-8.32, Жиры-7.81, Угл-33.21
Итого за Полдник у.			кКал-411.75, Белки-11.57, Жиры-10.25, Угл-66.43

Итого за день

кКал-1 492.37, Белки-39.52, Жиры-43.96, Угл-233.63



24.08.2026

Детсад 1,5-3 ДИЕТ-192, 1ин

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак 1

5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
134	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	430,64	кКал-172.81, Белки-3.87, Жиры-5.19, Угл-27.4
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13

Итого за Завтрак 1

кКал-331, Белки-8.41, Жиры-11.25, Угл-49.06

Завтрак 2

115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
-----	--------	------	--

Итого за Завтрак 2

кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Обед

25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
180	Щи из свежей капусты со сметаной	53,73	кКал-58.5, Белки-1.32, Жиры-2.98, Угл-6.47
60	Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)	233,97	кКал-156.43, Белки-9.26, Жиры-12.31, Угл-2.27
120	Каша гречневая вязкая с маслом	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
180	Кисель плодово-ягодный	305,01	кКал-30.41, Белки-0.09, Жиры-0.07, Угл-7.68

Итого за Обед

кКал-475.41, Белки-18.39, Жиры-19, Угл-58.44

Полдник у.

40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
130	Макаронные изделия с тертым сыром	211,6	кКал-202.75, Белки-7.06, Жиры-6.45, Угл-28.97
150	Напиток из плодов шиповника	293,15	кКал-53.22, Белки-0.26, Жиры-0.11, Угл-11.61
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у.

кКал-349.33, Белки-9.83, Жиры-8.81, Угл-56.24

Итого за день

кКал-1 241.76, Белки-37.09, Жиры-39.52, Угл-183.8



25.08.2026

Безглютен 3-7 ДИЕТ, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

165	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	471,03	кКал-213.35, Белки-6.8, Жиры-5.92, Угл-33.04
10	Сыр (порциями)	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1

кКал-322.57, Белки-9.48, Жиры-9.55,
Угл-49.37

Завтрак2

180	Напиток яблочный	294,45	кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51
-----	------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-51.21, Белки-0.09, Жиры-0.09, Угл-12.51

Обед

50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
180	Суп картофельный с гречневой крупой	65,77	кКал-121.04, Белки-1.97, Жиры-2.27, Угл-23.65
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
155	Картофель отварной с растительным маслом	136,39	кКал-168.15, Белки-3.2, Жиры-5.64, Угл-26.08
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед

кКал-529.8, Белки-14.89, Жиры-21.9,
Угл-67.44

Полдник у.

60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у.

кКал-377.43, Белки-11.33, Жиры-17.47,
Угл-43.69

Итого за день

кКал-1 281.01, Белки-35.79, Жиры-49.01,
Угл-173.01



25.08.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98

Итого за Завтрак1

кКал-258.12, Белки-6.14, Жиры-5.37,
Угл-44.89

Завтрак2

200	Напиток яблочный	294,43	кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91
-----	------------------	--------	---

Итого за Завтрак2

кКал-56.9, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-13.91

Обед

50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
155	Картофель отварной с растительным маслом	136,39	кКал-168.15, Белки-3.2, Жиры-5.64, Угл-26.08
200	Рассольник ленинградский (без сметаны)	54,75	кКал-85.69, Белки-1.25, Жиры-4.22, Угл-10.6
200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед

кКал-634.18, Белки-19.36, Жиры-23.57,
Угл-86.51

Полдник у.

60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Итого за Полдник у.

кКал-493.24, Белки-13.74, Жиры-17.21,
Угл-69.15

Итого за день

кКал-1 442.44, Белки-39.34, Жиры-46.25,
Угл-214.46



25.08.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Завтрак1

кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-31.65

Завтрак2

200	Напиток яблочный (без сахара)	294,46	кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93
-----	-------------------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93

Обед

50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Суп картофельный с гречневой крупой	65,08	кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8
134	Макаронные изделия (безглютеновые) отварные с растительным маслом	211,81	кКал-199.31, Белки-2.96, Жиры-4.82, Угл-35.81
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Обед

кКал-549.85, Белки-14.86, Жиры-21.34, Угл-73.03

Полдник у.

60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Полдник у.

кКал-352.29, Белки-11.33, Жиры-17.47, Угл-37.4

Итого за день

кКал-1115.33, Белки-30.08, Жиры-44.95, Угл-146.01



25.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

165	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	471,03	кКал-213.35, Белки-6.8, Жиры-5.92, Угл-33.04
10	Сыр (порциями)	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75

Итого за Завтрак1

кКал-347.36, Белки-11.43, Жиры-8.83, Угл-53.77

Завтрак2

30	Булочка молочная	273,93	кКал-95.62, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-19.14
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98

Итого за Завтрак2

кКал-134.63, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-27.12

Обед

50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
200	Рассольник ленинградский со сметаной	54,79	кКал-91.64, Белки-1.34, Жиры-4.87, Угл-10.52
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
150	Картофельное пюре*	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед

кКал-599.42, Белки-14.36, Жиры-19.04, Угл-89.37

Полдник у.

200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
102	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,29	кКал-123.79, Белки-3.71, Жиры-3.27, Угл-19.76
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35

Итого за Полдник у.

кКал-349.17, Белки-15.14, Жиры-7.58, Угл-52.84

Итого за день

кКал-1 430.58, Белки-43.87, Жиры-36.27, Угл-223.1



25.08.2026

Детсад 1,5-3 ДИЕТ-192, 1вт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
133	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	430,55	кКал-177.59, Белки-5.47, Жиры-5.21, Угл-27.06
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13

Итого за Завтрак1

кКал-302.73, Белки-9.97, Жиры-7.64, Угл-48.65

Завтрак2

30	Булочка молочная	273,93	кКал-95.62, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-19.14
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98

Итого за Завтрак2

кКал-134.63, Белки-2.94, Жиры-0.82, Угл-27.12

Обед

40	Салат из свежих огурцов	14,11	кКал-24, Белки-0.31, Жиры-2.04, Угл-1.11
180	Рассольник ленинградский со сметаной	54,93	кКал-83.08, Белки-1.22, Жиры-4.45, Угл-9.46
60	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Картофельное пюре	138,57	кКал-119.49, Белки-3.08, Жиры-3, Угл-20.01
180	Компот из смеси сухофруктов	293,1	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед

кКал-466.11, Белки-12.48, Жиры-15.49, Угл-70.54

Полдник у.

180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
102	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,29	кКал-123.79, Белки-3.71, Жиры-3.27, Угл-19.76
60	Пудинг творожный со сгущенным молоком	232,13	кКал-121.37, Белки-9.43, Жиры-4.06, Угл-11.35
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у.

кКал-322.3, Белки-14.74, Жиры-7.53, Угл-48.4

Итого за день

кКал-1 225.77, Белки-40.13, Жиры-31.48, Угл-194.71



26.08.2026

Безглютен 3-7 ДИЕТ, 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

133	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	175,51	кКал-165.44, Белки-5.76, Жиры-5.14, Угл-23.95
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1

кКал-239.66, Белки-5.81, Жиры-6.11, Угл-40.28

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
-----	--	--------	---------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

Обед

185	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,96	кКал-73.43, Белки-1.56, Жиры-3.9, Угл-7.9
150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед

кКал-458.29, Белки-14, Жиры-19.31, Угл-56.89

Полдник у.

150	Суп молочный с макаронными изделиями (безглютен)	76,59	кКал-100.8, Белки-2.96, Жиры-3.49, Угл-14.18
10	Сыр (порциями)	27,01	кКал-35, Белки-2.63, Жиры-2.66
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у.

кКал-210.02, Белки-5.64, Жиры-7.12, Угл-30.51

Итого за день

кКал-985.97, Белки-28.65, Жиры-35.74, Угл-136.78



26.08.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

130/4	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	181,2	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл-17.67
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98

Итого за Завтрак1

кКал-247.64, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-40.95

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов	293,07	кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15
-----	-----------------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-69.95, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-18.15

Обед

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	Суп картофельный с гречневой крупой	65,08	кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8
200	Компот из свежих плодов	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,29	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед

кКал-644.84, Белки-19.53, Жиры-17.73, Угл-102.03

Полдник у.

60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Картофель отварной с растительным маслом	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Итого за Полдник у.

кКал-491.8, Белки-13.99, Жиры-17.6, Угл-67.67

Итого за день

кКал-1 454.23, Белки-39.88, Жиры-41.49, Угл-228.8



26.08.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	--

Завтрак1

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Завтрак1

кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-28.6

Завтрак2

200	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	293,05	кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96
-----	-------------------------------------	--------	---

Итого за Завтрак2

кКал-48.8, Белки-0.44, Жиры-0.09, Угл-12.96

Обед

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Суп крестьянский с пшеном (без сметаны)	65,97	кКал-72.59, Белки-1.59, Жиры-3.5, Угл-8.58
150	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	131,9	кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56, Угл-32.06
200	Компот из свежих плодов (б/сах)	294,09	кКал-18.8, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-3.92

Итого за Обед

кКал-454.87, Белки-13.11, Жиры-20.19, Угл-54.6

Полдник у.

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
134	Картофель отварной с растительным маслом	136,38	кКал-156.21, Белки-3.33, Жиры-4.83, Угл-24.86
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Полдник у.

кКал-350.85, Белки-11.58, Жиры-17.86, Угл-35.92

Итого за день

кКал-1 039.66, Белки-29.28, Жиры-44.18, Угл-132.08



26.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	164,08	кКал-213.83, Белки-6.8, Жиры-7.7, Угл-29.18
40	Батон нарезной	4,05	кКал-96, Белки-3.2, Жиры-0.4, Угл-20.4

Итого за Завтрак1

кКал-348.84, Белки-10, Жиры-8.1, Угл-57.56

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
20	Батон нарезной	4,14	кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2

Итого за Завтрак2

кКал-126, Белки-4.8, Жиры-3.4, Угл-19.3

Обед

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	Суп картофельный с гречневой крупой	65,08	кКал-135.07, Белки-2.18, Жиры-2.53, Угл-25.8
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед

кКал-617.72, Белки-18.97, Жиры-17.52, Угл-94.44

Полдник у.

200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
180	Суп молочный с макаронными изделиями	76,54	кКал-118.61, Белки-4.35, Жиры-4.14, Угл-15.8
50	Булочка молочная	273,85	кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89

Итого за Полдник у.

кКал-381.99, Белки-11.25, Жиры-5.75, Угл-69.42

Итого за день

кКал-1 474.55, Белки-45.02, Жиры-34.77, Угл-240.72



26.08.2026

Детсад 1,5-3 ДИЕТ-192, 1ср

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
150	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,98	кКал-186.44, Белки-5.99, Жиры-6.4, Угл-26.1
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07

Итого за Завтрак1

кКал-316.63, Белки-8.43, Жиры-10.33,
Угл-47.76

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
-----	---	--------	---------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

Обед

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
150	Суп картофельный с гречневой крупой	65,76	кКал-78.54, Белки-1.64, Жиры-1.89, Угл-13.71
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед

кКал-505.13, Белки-17.23, Жиры-16.73,
Угл-71.56

Полдник у.

25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
50	Булочка молочная	273,85	кКал-159.37, Белки-4.9, Жиры-1.36, Угл-31.89
150	Суп молочный с макаронными изделиями	76,56	кКал-99.19, Белки-3.62, Жиры-3.47, Угл-13.2
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99

Итого за Полдник у.

кКал-429.53, Белки-10.98, Жиры-5.54,
Угл-83.89

Итого за день

кКал-1 329.29, Белки-39.84, Жиры-35.8,
Угл-212.31



27.08.2026

Безглютен 3-7 ДИЕТ, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	--

Завтрак1

165	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	471,03	кКал-213.35, Белки-6.8, Жиры-5.92, Угл-33.04
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1

кКал-287.57, Белки-6.85, Жиры-6.89,
Угл-49.37

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
-----	--	--------	---------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

Обед

50	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
180	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	66,94	кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43
70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед

кКал-500.58, Белки-16.85, Жиры-20.92,
Угл-61.09

Полдник у.

100	Омлет натуральный	218,57	кКал-156.39, Белки-11.25, Жиры-11.45, Угл-2.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у.

кКал-230.61, Белки-11.3, Жиры-12.42,
Угл-18.37

Итого за день

кКал-1 096.76, Белки-38.2, Жиры-43.43,
Угл-137.93



27.08.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98

Итого за Завтрак1

кКал-258.12, Белки-6.14, Жиры-5.37,
Угл-44.89

Завтрак2

200	Компот из свежих плодов	294,11	кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27
-----	-------------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-55.13, Белки-0.16, Жиры-0.16, Угл-13.27

Обед

50	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед

кКал-608.96, Белки-21.44, Жиры-24.12,
Угл-77.17

Полдник у.

35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Итого за Полдник у.

кКал-479.06, Белки-14.82, Жиры-15.62,
Угл-68.13

Итого за день

кКал-1 401.27, Белки-42.56, Жиры-45.27,
Угл-203.46

Лис



27.08.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	--

Завтрак1

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	Каша пшеничная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	470,7	кКал-147.11, Белки-3.74, Жиры-5.07, Угл-21.61
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Завтрак1

кКал-196.19, Белки-3.79, Жиры-6.04, Угл-31.65

Завтрак2

115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
-----	--------	------	--

Итого за Завтрак2

кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Обед

180	Суп с макаронными изделиями (безглютеновые)	66,94	кКал-93.42, Белки-1.96, Жиры-2.17, Угл-16.43
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
50	Салат из белокочанной капусты с морковью (б/сах)	2,09	кКал-41.71, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-3.33
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02

Итого за Обед

кКал-500.58, Белки-15.55, Жиры-22.91, Угл-58.15

Полдник у.

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
134	Каша кукурузная вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	548,03	кКал-157.65, Белки-3.08, Жиры-4.44, Угл-26.34
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Полдник у.

кКал-338.11, Белки-12.41, Жиры-15.88, Угл-36.38

Итого за день

кКал-1 120.9, Белки-32.21, Жиры-45.29, Угл-146.24



27.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 1чт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,41	кКал-227.96, Белки-6.08, Жиры-5.82, Угл-36.36
35	Батон нарезной	4,03	кКал-84, Белки-2.8, Жиры-0.35, Угл-17.85

Итого за Завтрак1

кКал-350.97, Белки-8.88, Жиры-6.17,
Угл-62.19

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
20	Батон нарезной	4,14	кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2

Итого за Завтрак2

кКал-126, Белки-4.8, Жиры-3.4, Угл-19.3

Обед

50	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-51.69, Белки-1.14, Жиры-2.56, Угл-5.83
70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
180	Суп-лапша	66,92	кКал-102.98, Белки-2.43, Жиры-3.91, Угл-14.46
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
145	Каша гречневая вязкая с маслом	175,04	кКал-196.8, Белки-4.6, Жиры-6.06, Угл-34.67
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5

Итого за Обед

кКал-686.96, Белки-22.24, Жиры-25.08,
Угл-95.24

Полдник у.

200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
90	Омлет натуральный	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83

Итого за Полдник у.

кКал-378.8, Белки-16.17, Жиры-14.1,
Угл-44.28

Итого за день

кКал-1 542.73, Белки-52.09, Жиры-48.75,
Угл-221.01



27.08.2026

Детсад 1,5-3 ДИЕТ-192, 1чм

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
133	Каша манная молочная вязкая с маслом	7,3	кКал-161.71, Белки-4.67, Жиры-4.38, Угл-25.76
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13

Итого за Завтрак1

кКал-286.85, Белки-9.17, Жиры-6.81,
Угл-47.35

Завтрак2

100	Кисломолочный продукт для детского питания	476,01	кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1
-----	---	--------	---------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-78, Белки-3.2, Жиры-3.2, Угл-9.1

Обед

40	Салат из белокочанной капусты с морковью	2,1	кКал-41.36, Белки-0.91, Жиры-2.05, Угл-4.66
150	Суп-лапша	66,93	кКал-85.82, Белки-2.02, Жиры-3.26, Угл-12.05
50	Мясо птицы, припущенное с овощами	109,03	кКал-124.65, Белки-7.92, Жиры-9.16, Угл-2.72
120	Каша гречневая вязкая с маслом	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
150	Компот из свежих плодов	294,1	кКал-40.35, Белки-0.12, Жиры-0.12, Угл-9.7
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед

кКал-498.25, Белки-17.89, Жиры-18.13,
Угл-66.1

Полдник у.

102	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	465,71	кКал-131.48, Белки-4.07, Жиры-3.25, Угл-20.72
90	Омлет натуральный	218,53	кКал-143.31, Белки-10.1, Жиры-10.6, Угл-1.83
150	Чай с сахаром	282,1	кКал-19.95, Угл-4.99
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у.

кКал-346.74, Белки-15.77, Жиры-14.05,
Угл-38.54

Итого за день

кКал-1 209.84, Белки-46.03, Жиры-42.19,
Угл-161.09



28.08.2026

Безглютен 3-7 ДИЕТ, 1шт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

165	Каша молочная "Дружба" с маслом	493,49	кКал-199.69, Белки-5.22, Жиры-6.22, Угл-30.48
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1

кКал-273.91, Белки-5.27, Жиры-7.19,
Угл-46.81

Завтрак2

115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
-----	--------	------	--

Итого за Завтрак2

кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Обед

180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
40	Рыба припущенная (филе минтая)	588,09	кКал-77.91, Белки-7.87, Жиры-5.03, Угл-0.24
150	Картофельное пюре*	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед

кКал-476.71, Белки-16.17, Жиры-14.76,
Угл-69.19

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у.

кКал-384.86, Белки-12.44, Жиры-15.41,
Угл-48.99

Итого за день

кКал-1 221.5, Белки-34.34, Жиры-37.82,
Угл-185.05



28.08.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 1шт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

130/4	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	493,16	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98

Итого за Завтрак1

кКал-226.06, Белки-4.63, Жиры-4.83,
Угл-39.62

Завтрак2

115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
-----	--------	------	--

Итого за Завтрак2

кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Обед

40	Рыба припущенная (филе минтая)	588,09	кКал-77.91, Белки-7.87, Жиры-5.03, Угл-0.24
200	Суп картофельный с горохом	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
130	Картофельное пюре с растительным маслом	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед

кКал-530.03, Белки-18.49, Жиры-14.87,
Угл-79.19

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у.

кКал-414.65, Белки-14.39, Жиры-14.69,
Угл-54.39

Итого за день

кКал-1 256.76, Белки-37.97, Жиры-34.85,
Угл-193.26



28.08.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 1пт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
130/4	Каша "Дружба" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	493,16	кКал-115.05, Белки-2.23, Жиры-4.53, Угл-16.34
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Завтрак1

кКал-164.13, Белки-2.28, Жиры-5.5, Угл-26.38

Завтрак2

115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
-----	--------	------	--

Итого за Завтрак2

кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Обед

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Суп картофельный с горохом	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
130	Картофельное пюре с растительным маслом	138,11	кКал-126.98, Белки-2.22, Жиры-5.04, Угл-18.13
60	Мясо птицы, припущенное с овощами (филе индейки)	100,01	кКал-145.56, Белки-8.2, Жиры-12.06, Угл-1.02
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Обед

кКал-487.75, Белки-14.87, Жиры-22.37,
Угл-56.78

Полдник у.

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
150	Плов из мяса птицы (филе индейки) без томат-пасты	131,9	кКал-314.4, Белки-11.31, Жиры-15.56, Угл-32.06
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Полдник у.

кКал-363.48, Белки-11.36, Жиры-16.53,
Угл-42.1

Итого за день

кКал-1 101.38, Белки-28.97, Жиры-44.86,
Угл-145.32



28.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 1шт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

165	Каша молочная "Дружба" с маслом	493,49	кКал-199.69, Белки-5.22, Жиры-6.22, Угл-30.48
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07

Итого за Завтрак1

кКал-343.75, Белки-7.66, Жиры-10.15,
Угл-53.83

Завтрак2

115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
-----	--------	------	--

Итого за Завтрак2

кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Обед

150	Картофельное пюре*	138,63	кКал-218, Белки-3.85, Жиры-5.39, Угл-38
200	Суп картофельный с горохом	129,59	кКал-166.13, Белки-4.4, Жиры-4.3, Угл-27.59
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
70	Рыба запеченная с овощами	591,43	кКал-94.69, Белки-7.48, Жиры-5.76, Угл-3.13

Итого за Обед

кКал-637.83, Белки-19.73, Жиры-15.95,
Угл-101.95

Полдник у.

150	Плов из мяса птицы	130,08	кКал-310.64, Белки-12.39, Жиры-14.44, Угл-32.66
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75

Итого за Полдник у.

кКал-414.65, Белки-14.39, Жиры-14.69,
Угл-54.39

Итого за день

кКал-1 482.25, Белки-42.24, Жиры-41.25,
Угл-230.23



28.08.2026

Детсад 1,5-3 ДИЕТ-192, 1шт

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
150	Каша молочная "Дружба"	493,6	кКал-174.97, Белки-5.03, Жиры-5.38, Угл-26.38

Итого за Завтрак1

кКал-305.16, Белки-7.47, Жиры-9.31, Угл-48.04

Завтрак2

115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06
-----	--------	------	--

Итого за Завтрак2

кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Обед

180	Суп картофельный с горохом	129,1	кКал-106.58, Белки-4.4, Жиры-3.37, Угл-14.62
60	Рыба запеченная с овощами	591,44	кКал-81.16, Белки-6.41, Жиры-4.94, Угл-2.68
120	Картофельное пюре	138,57	кКал-119.49, Белки-3.08, Жиры-3, Угл-20.01
180	Компот из смеси сухофруктов	293,1	кКал-64.95, Белки-0.4, Жиры-0.08, Угл-16.83
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,01	кКал-44, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-9.2

Итого за Обед

кКал-468.18, Белки-17.49, Жиры-11.79, Угл-74.34

Полдник у.

180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
130	Плов из мяса птицы	132,02	кКал-267.28, Белки-10.42, Жиры-12.31, Угл-28.58
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у.

кКал-344.42, Белки-12.02, Жиры-12.51, Угл-45.87

Итого за день

кКал-1 203.78, Белки-37.44, Жиры-34.07, Угл-188.31



31.08.2026

Детсад3-7 ДИЕТ-192, 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
170	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	164,08	кКал-213.83, Белки-6.8, Жиры-7.7, Угл-29.18
25	Батон нарезной	4,02	кКал-60, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-12.75

Итого за Завтрак1

кКал-345.89, Белки-8.84, Жиры-11.58,
Угл-49.98

Завтрак2

200	Сок фруктовый	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	---------------	-------	--------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

Обед

50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
150	Каша рисовая вязкая с маслом	181,94	кКал-190.18, Белки-2.4, Жиры-3.98, Угл-36.01
200	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,99	кКал-145.31, Белки-1.68, Жиры-5.26, Угл-23.06
70	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,49	кКал-82.76, Белки-4.38, Жиры-5.68, Угл-3.49
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,1	кКал-78, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-16.5
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	1,2	кКал-66, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-13.8

Итого за Обед

кКал-636.27, Белки-13.65, Жиры-18.07,
Угл-102.22

Полдник у.

70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
200	Напиток из плодов шиповника	293,11	кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
130	Каша гречневая вязкая с маслом	302,11	кКал-117.77, Белки-4.03, Жиры-3.22, Угл-18.2

Итого за Полдник у.

кКал-414.55, Белки-16.04, Жиры-15.61,
Угл-51.06

Итого за день

кКал-1 488.71, Белки-39.53, Жиры-45.46,
Угл-223.46



31.08.2026

Детсад 1,5-3 ДИЕТ-192, 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
133	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	181,97	кКал-167.06, Белки-5.23, Жиры-5.84, Угл-23.28
8	Сыр (порциями)	27,09	кКал-28, Белки-2.1, Жиры-2.13

Итого за Завтрак1

кКал-325.25, Белки-9.77, Жиры-11.9,
Угл-44.94

Завтрак2

150	Напиток яблочный	294,44	кКал-42.68, Белки-0.08, Жиры-0.08, Угл-10.43
20	Батон нарезной	4,14	кКал-48, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-10.2

Итого за Завтрак2

кКал-90.68, Белки-1.68, Жиры-0.28, Угл-20.63

Обед

180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5
40	Салат из свежих огурцов	14,11	кКал-24, Белки-0.31, Жиры-2.04, Угл-1.11
180	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,95	кКал-71.61, Белки-1.52, Жиры-3.81, Угл-7.69
60	Биточки мясные с томатным соусом п/ф	445,76	кКал-78.59, Белки-4.27, Жиры-5.52, Угл-2.93
120	Каша рисовая вязкая с маслом	430,65	кКал-150.89, Белки-1.91, Жиры-2.46, Угл-29.41

Итого за Обед

кКал-470.23, Белки-12.01, Жиры-14.33,
Угл-72.68

Полдник у.

50	Мясо птицы, припущенное с овощами	109,03	кКал-124.65, Белки-7.92, Жиры-9.16, Угл-2.72
120	Каша гречневая вязкая с маслом	175,52	кКал-110.07, Белки-3.72, Жиры-3.14, Угл-16.77
150	Напиток из плодов шиповника	293,15	кКал-53.22, Белки-0.26, Жиры-0.11, Угл-11.61
20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	1,9	кКал-52, Белки-1.6, Жиры-0.2, Угл-11

Итого за Полдник у.

кКал-339.94, Белки-13.5, Жиры-12.61,
Угл-42.1

Итого за день

кКал-1 226.1, Белки-36.96, Жиры-39.12,
Угл-180.35



31.08.2026

Строг 3-7 ДИЕТ, 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Завтрак1

кКал-185.14, Белки-4.15, Жиры-6.04, Угл-28.6

Завтрак2

200	Напиток яблочный (без сахара)	294,46	кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93
-----	-------------------------------	--------	--

Итого за Завтрак2

кКал-17, Белки-0.1, Жиры-0.1, Угл-3.93

Обед

50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
200	Суп крестьянский с пшеном (без сметаны)	65,97	кКал-72.59, Белки-1.59, Жиры-3.5, Угл-8.58
130	Рис припущенный (растительное масло)	610,04	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Обед

кКал-484.11, Белки-14.63, Жиры-22.59, Угл-54.03

Полдник у.

20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе индейки) без томат-пасты	684,44	кКал-240.45, Белки-9.37, Жиры-13.54, Угл-20.24
200	Чай (б/сах)	282,08	

Итого за Полдник у.

кКал-289.53, Белки-9.42, Жиры-14.51, Угл-30.28

Итого за день

кКал-975.78, Белки-28.3, Жиры-43.24, Угл-116.84



31.08.2026

Безмолоч 3-7 ДИЕТ, 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	-----------------	---

Завтрак1

130/4	Каша овсяная "Геркулес" вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	181,2	кКал-136.63, Белки-3.52, Жиры-5.77, Угл-17.67
30	Батон нарезной	4,04	кКал-72, Белки-2.4, Жиры-0.3, Угл-15.3
200	Чай с сахаром	282,01	кКал-39.01, Угл-7.98

Итого за Завтрак1

кКал-247.64, Белки-5.92, Жиры-6.07, Угл-40.95

Завтрак2

200	Сок фруктовый	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	---------------	-------	--------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

Обед

50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
200	Суп крестьянский с пшеном (без сметаны)	65,97	кКал-72.59, Белки-1.59, Жиры-3.5, Угл-8.58
130	Рис припущенный (растительное масло)	610,04	кКал-196.05, Белки-3.32, Жиры-5.1, Угл-34.03
200	Кисель плодово-ягодный	305,1	кКал-34.75, Белки-0.1, Жиры-0.08, Угл-8.77
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
25	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	421,06	кКал-55, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-11.5

Итого за Обед

кКал-589.78, Белки-18.68, Жиры-22.2, Угл-78.01

Полдник у.

70	Мясо птицы, припущенное с овощами	108,9	кКал-163.48, Белки-9.67, Жиры-12, Угл-4.3
134	Каша гречневая вязкая без молока с растительным маслом (б/сах)	175,17	кКал-136.06, Белки-4.1, Жиры-5.07, Угл-18.56
200	Напиток из плодов шиповника	293,11	кКал-68.3, Белки-0.34, Жиры-0.14, Угл-14.81
25	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	420,09	кКал-65, Белки-2, Жиры-0.25, Угл-13.75
115	Яблоко	38,6	кКал-86.02, Белки-0.46, Жиры-0.46, Угл-20.06

Итого за Полдник у.

кКал-518.86, Белки-16.57, Жиры-17.92, Угл-71.48

Итого за день

кКал-1 448.28, Белки-42.17, Жиры-46.39, Угл-210.64

Лис



31.08.2026

Безглютен 3-7 ДИЕТ, 2пн

Выход (г)	Наименование блюда	Номер рецептуры	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--------------------	--

Завтрак1

133	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	175,51	кКал-165.44, Белки-5.76, Жиры-5.14, Угл-23.95
5	Масло сливочное	401,06	кКал-33.05, Белки-0.04, Жиры-3.63, Угл-0.07
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29

Итого за Завтрак1

кКал-272.71, Белки-5.85, Жиры-9.74, Угл-40.35

Завтрак2

200	Сок фруктовый	86,42	кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2
-----	---------------	-------	--------------------------------------

Итого за Завтрак2

кКал-92, Белки-1, Жиры-0.2, Угл-20.2

Обед

50	Салат из свежих огурцов	14,05	кКал-35.01, Белки-0.39, Жиры-2.55, Угл-1.38
185	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	65,96	кКал-73.43, Белки-1.56, Жиры-3.9, Угл-7.9
35	Мясо птицы отварное (филе индейки)	108,98	кКал-131.38, Белки-9.28, Жиры-10.47
150	Каша рисовая вязкая с маслом	181,94	кКал-190.18, Белки-2.4, Жиры-3.98, Угл-36.01
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Обед

кКал-504.22, Белки-13.68, Жиры-21.87, Угл-61.62

Полдник у.

160	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного (филе ЦБ)	684,72	кКал-233.1, Белки-10.22, Жиры-12.63, Угл-19.66
180	Чай с сахаром	282,13	кКал-25.14, Угл-6.29
20	Хлеб из безбелковой смеси	667,16	кКал-49.08, Белки-0.05, Жиры-0.97, Угл-10.04

Итого за Полдник у.

кКал-307.32, Белки-10.27, Жиры-13.6, Угл-35.99

Итого за день

кКал-1 176.25, Белки-30.8, Жиры-45.41, Угл-158.16

