

31.03.2025

День 1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны с сыром	250	273,82	9,90	2,00	38,49
	гор.напиток	432	Кофейный напиток с молоком	200	95,40	3,00	3,18	14,42
	хлеб	700.2/1	Хлеб ржаной/Бутерброд с маслом	60	171,58	5,70	12,71	22,99
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	315	Овощи отварные	100	14,00	0,80	0,10	2,50
	1 блюдо	77	Свекольник	250	230,85	7,00	8,20	31,40
	2 блюдо	237	Рыба запеченная в молочном соусе	230	305,10	10,30	16,40	22,40
	гарнир							
	сладкое							
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700.1	Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
		422	Кисель фруктовый	200	57,00	0,00	0,00	15,00

01.04.2025

День2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка творожная	200	304,00	7,44	10,12	46,65
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	200	51,18	0,20	0,00	13,02
	хлеб	700.1/3	Хлеб ржаной/Бутерброд с сыром	100	196,73	9,46	7,38	22,73
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	312	Овощи свежие	100	24,00	0,87	2,94	9,10
			Суп картофельн с мясными					
	1 блюдо	37	фрикадельками	200	239,52	10,30	11,18	20,20
	2 блюдо	307	Птица запеченная	90	124,00	6,20	4,89	6,52
	гарнир	335	Пюре картофельное	150	232,70	4,92	6,81	26,00
	сладкое							
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	17,32
	хлеб черн.	700.1	Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
		402	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88

02.04.2025

День3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	237	Каша рисовая рассыпчатая	170	176,68	4,30	3,10	26,42
	гор.напиток	432	Кофейный напиток	200	95,40	3,00	3,18	14,42
	хлеб	700/12	Хлеб ржаной	60	171,58	2,98	6,16	22,99
		354	Тефтеля мясная	70	176,00	8,30	5,60	9,10
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	5	Овощи свежие	60	23,10	0,70	2,40	5,10
	1 блюдо	91	Рассольник со сметаной	200	160,40	5,64	9,20	19,20
	2 блюдо	233	Рыба тушеная с овощами	90	214,01	11,19	10,53	15,11
	гарнир	335	Пюре картофельное	150	189,60	5,21	5,09	30,40
	сладкое	402	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36

03.04.2025

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша манная молочная	220	299,42	6,46	7,68	37,90
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	97,68			
	хлеб	700/3	Хлеб ржаной/Бутерброд с сыром	90	177,79	8,81	7,26	19,39
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	315	Овощи свежие	90	25,20	0,72	3,07	5,40
	1 блюдо	93	Суп рыбный любительский	200	108,14	3,08	4,30	11,94
	2 блюдо	306	Голубцы ленивые порционные	240	422,00	15,10	20,40	46,30
	гарнир							
	сладкое	711	Кисель из ягод	200	62,00	0,00	0,00	14,30
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700.1	Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70

04.04.2025

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	326	Запеканка творожная с изюмом	180	232,30	10,60	8,50	27,80
	гор.напиток	394	Чай с молоком	200	87,18	1,94	1,92	15,84
	хлеб	700/1.1	Хлеб ржаной/Бутерброд с маслом	80	204,38	5,12	8,40	18,30
	фрукты	112	Яблоко	100	49,00	0,40	0,40	9,10
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	10	Овощи отварные	60	21,00	0,60	2,70	5,30
	1 блюдо	76	Борщ с капустой и картофелем	200	198,54	3,50	7,06	24,82
	2 блюдо	265	Плов	230	460,80	21,70	17,50	55,30
	гарнир							
	сладкое	376	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	20	42,72	1,58	0,20	9,66
	хлеб черн.	700.2	Хлеб ржаной	20	34,80	1,32	0,24	6,68

07.04.2025

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	190	Каша молочная "Дружба"	250	420,00	12,90	10,00	43,20
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	200	51,18	0,20	0,00	13,02
	хлеб	700/1.1	Хлеб ржаной/Бутерброд с маслом	80	204,38	5,12	8,40	18,30
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	13	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком консервированным	70	69,66	0,98	5,13	6,38
	1 блюдо	102	Суп из овощей	250	195,10	9,30	9,90	32,20
	2 блюдо	276	Биточки по-белорусски	90	145,00	9,90	10,30	1,60
	гарнир	209	Макаронные изделия	150	189,00	1,20	1,65	22,00
	сладкое	122	Кисель фруктовый	200	16,96	0,00	0,00	14,58
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700.1	Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70

08.04.2025

День7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	26	Суфле творожное	230	299,35	8,30	8,20	46,30
	гор.напиток	432	Кофейный напиток с молоком	200	97,68	3,10	3,18	14,42
	хлеб	700.2/3	Хлеб ржаной/Бутерброд с сыром	70	142,81	7,49	7,02	12,71
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	10	Овощи отварные	60	52,81	0,43	0,93	9,49
	1 блюдо	215	Свекольник	200	181,32	6,90	5,10	18,00
	2 блюдо	376	Бефстроганов из отварного мяса	90	141,40	10,51	17,41	4,50
	гарнир	340	Пюре из бобовых	150	180,65	3,90	5,20	21,00
	сладкое	401	Компот из сушеных плодов		117,87	0,80	0,08	29,66
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36

09.04.2025

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет с овощами	220	303,78	10,24	6,73	37,30
	гор.напиток	432	Кофейный напиток	200	97,68	3,10	3,18	14,42
	хлеб	700/1.1	Бутерброд с маслом	80	204,38	5,12	8,40	18,30
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	20	Овощи свежие	60	42,32	0,93	3,05	2,64
	1 блюдо	76	Суп с макаронами и картофелем	200	158,00	5,64	11,16	29,25
	2 блюдо	189	Шницель рыбный натуральный	90	206,89	10,00	2,10	3,57
	гарнир	216	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	165,00	5,70	12,00	36,23
	сладкое	376	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	хлеб черн.	700	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36

10.04.2025

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	335	Картофельное пюре	150	177,80	1,23	2,30	38,89
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	200	51,18	0,20	0,00	13,02
	хлеб	700/1.1	Хлеб ржаной/Бутерброд с маслом	80	204,38	5,12	8,40	18,30
		204	Нагетцы	80	189,00	12,40	7,20	2,45
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	20	Овощи свежие	60	42,35	0,93	3,05	2,63
	1 блюдо	98	Суп картофельный	200	242,00	4,64	12,06	28,74
	2 блюдо	249	Рыба запеченная в омлете	90	132,62	13,40	5,83	2,92
	гарнир	321	Пюре картофельное	150	150,65	3,39	5,82	30,70
	сладкое	376	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36

11.04.2025

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	235	Запеканка из творога с соусом	200	400,61	16,01	18,07	39,32
	гор.напиток	393	Чай с лимоном	200	53,90	0,28	0,00	13,26
	хлеб	701	Хлеб пшеничный	20	56,00	2,30	0,30	10,30
	фрукты	110	Яблоко	100	47,00	0,40	0,40	9,70
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	40	Огурец соленый	60	50,23	0,52	5,13	4,72
	1 блюдо	95	Щи из свежей капусты	200	156,20	8,47	11,69	7,20
	2 блюдо	198	Тефтели мясные	90	184,25	9,32	6,46	24,87
	гарнир	205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	194,13	5,21	5,09	34,95
	сладкое	376	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	хлеб черн.	700	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36

15.04.2025

День2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка творожная	200	304,00	7,44	10,12	46,65
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	200	51,18	0,20	0,00	13,02
	хлеб	700.1/3	Хлеб ржаной/Бутерброд с сыром	100	196,73	9,46	7,38	22,73
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	312	Овощи свежие	100	24,00	0,87	2,94	9,10
	1 блюдо	37	Суп картофельн с мясными фрикадельками	200	239,52	10,30	11,18	20,20
	2 блюдо	307	Птица запеченная	90	124,00	6,20	4,89	6,52
	гарнир	335	Пюре картофельное	150	232,70	4,92	6,81	26,00
	сладкое							
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	17,32
	хлеб черн.	700.1	Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70
		402	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88

16.04.2025

День3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	237	Каша рисовая рассыпчатая	170	176,68	4,30	3,10	26,42
	гор.напиток	432	Кофейный напиток	200	95,40	3,00	3,18	14,42
	хлеб	700/12	Хлеб ржаной	60	171,58	2,98	6,16	22,99
		354	Тефтеля мясная	70	176,00	8,30	5,60	9,10
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	5	Овощи свежие	60	23,10	0,70	2,40	5,10
	1 блюдо	91	Рассольник со сметаной	200	160,40	5,64	9,20	19,20
	2 блюдо	233	Рыба тушеная с овощами	90	214,01	11,19	10,53	15,11
	гарнир	335	Пюре картофельное	150	189,60	5,21	5,09	30,40
	сладкое	402	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36

17.04.2025

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша манная молочная	220	299,42	6,46	7,68	37,90
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	97,68			
	хлеб	700/3	Хлеб ржаной/Бутерброд с сыром	90	177,79	8,81	7,26	19,39
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	315	Овощи свежие	90	25,20	0,72	3,07	5,40
	1 блюдо	93	Суп рыбный любительский	200	108,14	3,08	4,30	11,94
	2 блюдо	306	Голубцы ленивые порционные	240	422,00	15,10	20,40	46,30
	гарнир							
	сладкое	711	Кисель из ягод	200	62,00	0,00	0,00	14,30
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700.1	Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70

18.04.2025

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	326	Запеканка творожная с изюмом	180	232,30	10,60	8,50	27,80
	гор.напиток	394	Чай с молоком	200	87,18	1,94	1,92	15,84
	хлеб	700/1.1	Хлеб ржаной/Бутерброд с маслом	80	204,38	5,12	8,40	18,30
	фрукты	112	Яблоко	100	49,00	0,40	0,40	9,10
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	10	Овощи отварные	60	21,00	0,60	2,70	5,30
	1 блюдо	76	Борщ с капустой и картофелем	200	198,54	3,50	7,06	24,82
	2 блюдо	265	Плов	230	460,80	21,70	17,50	55,30
	гарнир							
	сладкое	376	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	20	42,72	1,58	0,20	9,66
	хлеб черн.	700.2	Хлеб ржаной	20	34,80	1,32	0,24	6,68

21.04.2025

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	190	Каша молочная "Дружба"	250	420,00	12,90	10,00	43,20
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	200	51,18	0,20	0,00	13,02
	хлеб	700/1.1	Хлеб ржаной/Бутерброд с маслом	80	204,38	5,12	8,40	18,30
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	13	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком консервированным	70	69,66	0,98	5,13	6,38
	1 блюдо	102	Суп из овощей	250	195,10	9,30	9,90	32,20
	2 блюдо	276	Биточки по-белорусски	90	145,00	9,90	10,30	1,60
	гарнир	209	Макаронные изделия	150	189,00	1,20	1,65	22,00
	сладкое	122	Кисель фруктовый	200	16,96	0,00	0,00	14,58
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700.1	Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	16,70

22.04.2025

День7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	26	Суфле творожное	230	299,35	8,30	8,20	46,30
	гор.напиток	432	Кофейный напиток с молоком	200	97,68	3,10	3,18	14,42
	хлеб	700.2/3	Хлеб ржаной/Бутерброд с сыром	70	142,81	7,49	7,02	12,71
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	10	Овощи отварные	60	52,81	0,43	0,93	9,49
	1 блюдо	215	Свекольник	200	181,32	6,90	5,10	18,00
	2 блюдо	376	Бефстроганов из отварного мяса	90	141,40	10,51	17,41	4,50
	гарнир	340	Пюре из бобовых	150	180,65	3,90	5,20	21,00
	сладкое	401	Компот из сушеных плодов		117,87	0,80	0,08	29,66
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36

23.04.2025

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет с овощами	220	303,78	10,24	6,73	37,30
	гор.напиток	432	Кофейный напиток	200	97,68	3,10	3,18	14,42
	хлеб	700/1.1	Бутерброд с маслом	80	204,38	5,12	8,40	18,30
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	20	Овощи свежие	60	42,32	0,93	3,05	2,64
	1 блюдо	76	Суп с макаронами и картофелем	200	158,00	5,64	11,16	29,25
	2 блюдо	189	Шницель рыбный натуральный	90	206,89	10,00	2,10	3,57
	гарнир	216	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	165,00	5,70	12,00	36,23
	сладкое	376	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	хлеб черн.	700	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36

24.04.2025

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	335	Картофельное пюре	150	177,80	1,23	2,30	38,89
	гор.напиток	392	Чай с сахаром	200	51,18	0,20	0,00	13,02
	хлеб	700/1.1	Хлеб ржаной/Бутерброд с маслом	80	204,38	5,12	8,40	18,30
		204	Нагетцы	80	189,00	12,40	7,20	2,45
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	20	Овощи свежие	60	42,35	0,93	3,05	2,63
	1 блюдо	98	Суп картофельный	200	242,00	4,64	12,06	28,74
	2 блюдо	249	Рыба запеченная в омлете	90	132,62	13,40	5,83	2,92
	гарнир	321	Пюре картофельное	150	150,65	3,39	5,82	30,70
	сладкое	376	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	хлеб бел.	701.2	Хлеб пшеничный	50	106,80	3,95	0,50	24,15
	хлеб черн.	700	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36

25.04.2025

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	235	Запеканка из творога с соусом	200	400,61	16,01	18,07	39,32
	гор.напиток	393	Чай с лимоном	200	53,90	0,28	0,00	13,26
	хлеб	701	Хлеб пшеничный	20	56,00	2,30	0,30	10,30
	фрукты	110	Яблоко	100	47,00	0,40	0,40	9,70
Завтрак 2								
		400	Молоко	200	120,00	5,80	6,40	9,40
Обед	закуска	40	Огурец соленый	60	50,23	0,52	5,13	4,72
	1 блюдо	95	Щи из свежей капусты	200	156,20	8,47	11,69	7,20
	2 блюдо	198	Тефтели мясные	90	184,25	9,32	6,46	24,87
	гарнир	205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	194,13	5,21	5,09	34,95
	сладкое	376	Компот из сушеных фруктов	200	67,96	0,06	0,00	17,88
	хлеб бел.	701	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	хлеб черн.	700	Хлеб ржаной	40	69,60	2,64	0,48	13,36