

29 сентября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша ячневая жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
сыр	12	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	640	18	40,62	104,5	730,38		
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Щи из квашен.кап.	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
	100	25	26	8,7	277	278	2008
Вареники с картофелем	280	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
икра кабачковая	150	1,4	0,2	7,72	39,08	355	2008
того за прием пищи	1080	50,7	44,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка с сыром	150	6	6	73	414	480	2008
сок	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Сосиски	100	41	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Рагу овощное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	737	49,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,28	498,84	3727,61		

30 сентября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	600	16,52	35,34	108,4	762,2		
Обед							
Суп с макаронными изделиями	300	20,68	16,24	20,88	283	97	2008
Плов	350	45	39,5	40,3	532,2	307	2008
Компот из сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
того за прием пищи	1000	71,68	54,24	140,58	1261,05		
Полдник							
Ряженка	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Оладьи с джемом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
того за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Вареники с маслом	280	10	24,6	20,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Огурец свежий	100	0,8	0,1	1,7	12,9		2008
того за прием пищи	710	25,6	33,7	105,5	774,2		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3160	128,7	139,8	502,78	3731,45		

1 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша Дружба	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Какао с молоком	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	600	16,52	40,34	108,4	762,2		
Обед							
Свекольник	300	13,1	4,2	15,1	215	77	2008
Рыба запеченная по-русски	280	34	25,23	37,87	599	237	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Напиток из шиповника	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Морковь припущенная	150	4	2,3	7,7	68,4	315	2008
того за прием пищи	1080	51,7	33,23	140,04	1307,25		
Полдник							
Бутерброд горячий	150	10,8	6,3	79	417	К/к	2008
Компот из плодов	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	16,3	12,6	88,3	552		
Ужин							
Макароны отварные	280	19,63	14,91	29	281	351	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Сосиски	90	15,5	30,63	0,36	185	15	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	707	37,03	45,74	105,36	709,3		
Ужин 2							
Шоколад	50	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3237	134,45	132,2	483,1	3701,75		

2 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Суп молочный	200	39,2	19,4	27	326	224	2008
й с сахаром и лимон	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Йогурт	200	2,31	2,97	0	36,48	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	560	48,31	50,57	92,9	821,08		
Обед							
Суп из овощей с фасолью	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Птица запеченная	100	29	17,5	0,3	253,2	307	2008
Макароны с маслом	200	5	5,9	35,7	222,3	335	2008
Сок	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,52	52,1		2008
Итого за прием пищи	1100	52,38	46,34	146,8	1235,45		
Полдник							
Чай	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Булка	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Итого за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Котлета мясная с гречкой	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	710	13,8	33,7	83,8	761,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3220	129,39	139,2	471,8	3751,83		

3 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Омлет натуральный	250	6,7	5,9	37	233,9	189	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Компот консервир.	200	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
Итого за прием пищи	610	15,8	32,05	102,9	728,65		
Обед							
Суп с пельменями	300	13,24	5,16	20,16	240,4	91	2008
Голубцы ленивые	300	27	24	2,8	329	233	2008
		5,8	8	42,5	276	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Огурец соленый	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
Итого за прием пищи	1100	52,84	38,76	156,06	1319,05		
Полдник							
Печенье	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Чай с сахаром	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
Итого за прием пищи	350	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Морковь припущенная	80	28	13,3	2,9	175,6	214	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Картофельное пюре	100	4,3	4,1	26,1	115,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Печень тушеная	100	11	33,9	0,4	261	15	2008
Итого за прием пищи	610	46,2	53,5	105,4	795		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3170	132,64	135,91	492,66	3796,7		

4 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша геркулес жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Какао с молоком	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Бутерброд с сыром	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	611	18	40,62	104,5	730,38		
Обед							
Суп овощной	300	18,26	13,64	20	242	93	2008
макаронные изделия отварные и зразы мясные	280	22	32	26	509	306	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,1	50,3	356	2008
Итого за прием пищи	1080	47,96	42,34	144,2	1260,95		
Полдник							
Булка	150	15	6,3	79	391	К/к	2008
Сок	200	8	8	9	165	401	2011
Итого за прием пищи	350	23	14,3	88	556		
Ужин							
Рыба запеченная с морковью	100	25	32	6,8	300	271	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Каша рисовая рассыпчатая	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	630	32,2	38,3	110,9	778,4		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3171	126,46	139,44	488,6	3696,73		

5 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша ячневая	200	39,2	20,4	27	326,8	224	2008
Какао с молоком	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Яйцо	40	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	560	48,9	47,15	99,1	853,85		
Обед							
Суп с клецками	300	2,9	4,1	11,7	230	76	2008
Пюре картофельное	280	28	30	72,4	534,3	265	2008
Кисель	200	0	0	28,2	112,8	711	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	315	2008
Итого за прием пищи	1080	40,9	37,9	184,8	1312,15		
Полдник							
Вафли	150	10	10	30	325	К/к	2008
Сок	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Итого за прием пищи	350	15,5	16,3	39,3	460		
Ужин							
Рыба тушенная и каша гречневая	300	19,5	22	36	407,4	271	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Морковь припущенная	100	1,4	2,8	7	65	336	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	737	22,6	24,9	111	714,7		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3447	130,8	127,35	475,2	3711,7		

6 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша пшенная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
й с сахаром и лимон	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Сыр (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с сыром	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищ	611	18	45,62	104,5	730,38		
Обед							
Суп рыбный любительский	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
		25	24	8,7	277	278	2008
Пельмени с маслом	280	4,3	3	34	252	323	2008
Напиток из шиповника	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Икра кабачковая	150	1,4	0,2	7,72	39,08		2008
Итого за прием пищ	1080	50,7	42,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Печенье	150	6	6	73	414	480	2008
Снежок	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
Итого за прием пищ	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Плов из птицы	300	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Огурец соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищ	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	250,69	133,28	498,84	3727,61		

7 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша ячневая вязкая	250	5,4	7,6	30,6	220	184	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Яйца варенные	40	10	4,6	0,3	63	213	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	560	22,8	36	103	773,9		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	300	5,12	3,6	24,88	212,8	99	2008
Кнели из говядины с рисом	100	29,4	28	20,2	390	296	2008
Пюре картофельное	200	5,7	6,3	31	251,4	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14		
Итого за прием пищи	1080	47,02	49,5	166,68	1327,85		
Полдник							
Булочка с сыром	150	10	10	40	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Итого за прием пищи	350	15,5	16,3	49,3	460		
Ужин							
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,3	6	32,9	221,1	323	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Рыба,тушенная в томате с овощами	100	30,2	19	9,6	258	231	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	617	39,2	25,1	110,5	721,4		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3107	127,42	128	470,48	3654,15		

8 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша "Дружба"	250	6,2	12,8	31,9	284,3	190	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	600	13	36	97,8	742,9		
Обед							
Суп с фрикадельками	300	26,16	11,02	16,52	195	102	2008
Капуста тушенная с мясом	280	32,4	26,9	74,3	563,1	403	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Помидор соленый	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
Итого за прием пищи	1080	65,36	39,52	181,42	1231,75		
Полдник							
Вафли	50	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Варенец	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
Итого за прием пищи	250	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Пюре картофельное и тефтели	280	35,8	22,7	58,7	495	311	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	717	38,5	23	136,4	751,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3147	135,66	122,12	543,92	3679.95		

9 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша манная жидкая	250	6,8	11,7	39,9	220	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	600	14,2	35,5	112	710,9		
Обед							
Свекольник	300	3,1	4,2	15,1	215	77	2008
Бефстроганов	100	25	19,4	5,6	273,5	376	1996
Пюре из гороха	180	22	19,4	37,3	318	340	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	357	2008
Итого за прием пищи	1080	60,1	46,8	153,8	1334,45		
Полдник							
Оладьи с повидлом	150	10	10	100	325	К/к	2008
Чай с сахаром и лимоном	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Итого за прием пищи	350	15,5	16,3	109,3	460		
Ужин							
Макароны с маслом и шницель	280	30	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	717	45,6	35,3	87,6	830,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3247	138,3	135	503,7	3706,65		

10 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Макароны с сыром	250	6,2	12,8	31,9	234,3	190	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Икра кабачковая	40	5,1	4,6	0,3	63	213	
того за прием пищи	640	18,1	40,6	98,1	764,9		
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Борщ	300	16,16	11,02	16,52	195	102	2008
Суфле из печени	100	26,6	8,9	11,8	287,1	209	2008
Пюре из гороха	200	5,7	24	58	257	218	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Икра свекольная	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
того за прием пищи	1100	55,36	45,42	176,9	1212,75		
Полдник							
Сырники	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Чай с сахаром и лимоном	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
того за прием пищи	350	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Картофель запеченный и	280	34,8	32,7	48,7	495	311	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Морковь прип.	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	717	37,5	33	126,4	751,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3387	129,66	132,62	529,7	3682,95		

11 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Яйцо отварное	40	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	611	18	40,62	104,5	730,38		
Обед							
Борщ	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
Мясо,тушенное в соусе	100	35	26	8,7	277	278	2008
Макароны отварные	180	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Икра кабачковая	150	1,4	0,2	7,72	39,08	315	2008
того за прием пищи	1080	60,7	44,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Печенье	50	6	6	73	414	480	2008
от из смеси сухофр	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	250	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Рыба обжаренная	100	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Каша гречневая	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Помидор соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,38	498,84	3727,61		

12 октября2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Суп молочный	200	39,2	15,4	27	326	224	
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с сыром	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	550	46	38,6	92,9	784,6		
Обед							
Суп рисовый	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Азу	300	34	25,4	38	475,5	310	2008
Компот сухофрук.	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Гарнир холодн.	150	1,7	0,2	10,52	52,1	354	2008
того за прием пищи	1100	52,38	43,34	148,2	1235,45		
Полдник							
Сок	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Вафли	50	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
того за прием пищи	250	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Вареники с карт.	320	21,2	30,7	0,1	528	420	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Огурец соленый	100	1,9	8,9	7,7	119		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	750	25	34,6	83,8	890,3		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3150	138,28	130,34	473,2	3844,35		

13 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша ячневая жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
сыр	12	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	640	18	40,62	104,5	730,38		
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Щи из квашен.кап.	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
	100	25	26	8,7	277	278	2008
Вареники с картофелем	280	4,3	3	34	252	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
икра кабачковая	150	1,4	0,2	7,72	39,08	355	2008
того за прием пищи	1080	50,7	44,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Булочка с сыром	150	6	6	73	414	480	2008
сок	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Сосиски	100	41	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
Рагу овощное	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	737	49,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	132,2	130,28	498,84	3727,61		

14 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	600	16,52	35,34	108,4	762,2		
Обед							
Суп с макаронными изделиями	300	20,68	16,24	20,88	283	97	2008
Плов	350	45	39,5	40,3	532,2	307	2008
Компот из сухофруктов	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
того за прием пищи	1000	71,68	54,24	140,58	1261,05		
Полдник							
Ряженка	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Оладьи с джемом	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
того за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Вареники с маслом	280	10	24,6	20,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Огурец свежий	100	0,8	0,1	1,7	12,9		2008
того за прием пищи	710	25,6	33,7	105,5	774,2		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3160	128,7	139,8	502,78	3731,45		

15 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша Дружба	250	9,72	12,14	42,5	303,6	204	2011
Какао с молоком	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
того за прием пищи	600	16,52	40,34	108,4	762,2		
Обед							
Свекольник	300	13,1	4,2	15,1	215	77	2008
Рыба запеченная по-русски	280	34	25,23	37,87	599	237	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Напиток из шиповника	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Морковь припущенная	150	4	2,3	7,7	68,4	315	2008
того за прием пищи	1080	51,7	33,23	140,04	1307,25		
Полдник							
Бутерброд горячий	150	10,8	6,3	79	417	К/к	2008
Компот из плодов	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
того за прием пищи	350	16,3	12,6	88,3	552		
Ужин							
Макароны отварные	280	19,63	14,91	29	281	351	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Сосиски	90	15,5	30,63	0,36	185	15	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	707	37,03	45,74	105,36	709,3		
Ужин 2							
Шоколад	50	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3237	134,45	132,2	483,1	3701,75		

16 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Суп молочный	200	39,2	19,4	27	326	224	2008
й с сахаром и лимон	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Йогурт	200	2,31	2,97	0	36,48	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	26,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	560	48,31	50,57	92,9	821,08		
Обед							
Суп из овощей с фасолью	300	10,68	16,24	20,88	283	97	2008
Птица запеченная	100	29	17,5	0,3	253,2	307	2008
Макароны с маслом	200	5	5,9	35,7	222,3	335	2008
Сок	200	0	0	14,6	58,1	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,52	52,1		2008
Итого за прием пищи	1100	52,38	46,34	146,8	1235,45		
Полдник							
Чай	200	5,1	6,2	8,3	183		2008
Булка	150	6,9	6,3	99	380	К/к	2008
Итого за прием пищи	350	12	12,5	107,3	563		
Ужин							
Котлета мясная с гречкой	280	10	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	710	13,8	33,7	83,8	761,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3220	129,39	139,2	471,8	3751,83		

17 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Омлет натуральный	250	6,7	5,9	37	233,9	189	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Компот консервир.	200	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
Итого за прием пищи	610	15,8	32,05	102,9	728,65		
Обед							
Суп с пельменями	300	13,24	5,16	20,16	240,4	91	2008
Голубцы ленивые	300	27	24	2,8	329	233	2008
		5,8	8	42,5	276	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Огурец соленый	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
Итого за прием пищи	1100	52,84	38,76	156,06	1319,05		
Полдник							
Печенье	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Чай с сахаром	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
Итого за прием пищи	350	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Морковь припущенная	80	28	13,3	2,9	175,6	214	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Картофельное пюре	100	4,3	4,1	26,1	115,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Печень тушенная	100	11	33,9	0,4	261	15	2008
Итого за прием пищи	610	46,2	53,5	105,4	795		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3170	132,64	135,91	492,66	3796,7		

18 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша геркулес жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
Какао с молоком	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Бутерброд с сыром	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	611	18	40,62	104,5	730,38		
Обед							
Суп овощной	300	18,26	13,64	20	242	93	2008
макаронные изделия отварные и зразы мясные	280	22	32	26	509	306	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	1,7	0,2	10,1	50,3	356	2008
Итого за прием пищи	1080	47,96	42,34	144,2	1260,95		
Полдник							
Булка	150	15	6,3	79	391	К/к	2008
Сок	200	8	8	9	165	401	2011
Итого за прием пищи	350	23	14,3	88	556		
Ужин							
Рыба запеченная с морковью	100	25	32	6,8	300	271	2008
Чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	430	2008
Каша рисовая рассыпчатая	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	630	32,2	38,3	110,9	778,4		
Ужин 2							
Груша	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3171	126,46	139,44	488,6	3696,73		

19 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша ячневая	200	39,2	20,4	27	326,8	224	2008
Какао с молоком	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Яйцо	40	2,3	2,95	0	36,15	14	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищ	560	48,9	47,15	99,1	853,85		
Обед							
Суп с клецками	300	2,9	4,1	11,7	230	76	2008
Пюре картофельное	280	28	30	72,4	534,3	265	2008
Кисель	200	0	0	28,2	112,8	711	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	315	2008
Итого за прием пищ	1080	40,9	37,9	184,8	1312,15		
Полдник							
Вафли	150	10	10	30	325	К/к	2008
Сок	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Итого за прием пищ	350	15,5	16,3	39,3	460		
Ужин							
Рыба тушенная и каша гречневая	300	19,5	22	36	407,4	271	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Морковь припущенная	100	1,4	2,8	7	65	336	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищ	737	22,6	24,9	111	714,7		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3447	130,8	127,35	475,2	3711,7		

20 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша пшениная жидкая	250	8,1	13,6	40,2	231	189	2008
й с сахаром и лимон	200	2,5	1,9	14,3	84	433	2008
Сыр (порциями)	11	2,5	3,22	0	39,38	14	2008
Бутерброд с сыром	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищ	611	18	45,62	104,5	730,38		
Обед							
Суп рыбный любительский	300	14	13,36	23,52	242	98	2008
		25	24	8,7	277	278	2008
Пельмени с маслом	280	4,3	3	34	252	323	2008
Напиток из шиповника	200	0	0	22	127,9	411	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Икра кабачковая	150	1,4	0,2	7,72	39,08		2008
Итого за прием пищ	1080	50,7	42,06	160,74	1304,73		
Полдник							
Печенье	150	6	6	73	414	480	2008
Снежок	200	5,5	6,3	9,3	135	385	2011
Итого за прием пищ	350	11,5	12,3	82,3	549		
Ужин							
Плов из птицы	300	31	26	4,1	281	233	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	14,7	59,1	431	2008
	200	5,3	6,1	28,1	235,1	335	2008
Огурец соленый	100	1,1	0	2,4	14		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищ	737	39,1	32,2	110,3	772,5		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищ	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3278	250,69	133,28	498,84	3727,61		

21 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша ячневая вязкая	250	5,4	7,6	30,6	220	184	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Яйца варенные	40	10	4,6	0,3	63	213	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	560	22,8	36	103	773,9		
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	300	5,12	3,6	24,88	212,8	99	2008
Кнели из говядины с рисом	100	29,4	28	20,2	390	296	2008
Пюре картофельное	200	5,7	6,3	31	251,4	335	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Огурец свежий	150	0,8	0,1	2,5	14		
Итого за прием пищи	1080	47,02	49,5	166,68	1327,85		
Полдник							
Булочка с сыром	150	10	10	40	325	К/к	2008
Молоко	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Итого за прием пищи	350	15,5	16,3	49,3	460		
Ужин							
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,3	6	32,9	221,1	323	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Рыба,тушенная в томате с овощами	100	30,2	19	9,6	258	231	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	617	39,2	25,1	110,5	721,4		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3107	127,42	128	470,48	3654,15		

22 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша "Дружба"	250	6,2	12,8	31,9	284,3	190	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	600	13	36	97,8	742,9		
Обед							
Суп с фрикадельками	300	26,16	11,02	16,52	195	102	2008
Капуста тушенная с мясом	280	32,4	26,9	74,3	563,1	403	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Помидор соленый	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
Итого за прием пищи	1080	65,36	39,52	181,42	1231,75		
Полдник							
Вафли	50	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Варенец	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
Итого за прием пищи	250	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Пюре картофельное и тефтели	280	35,8	22,7	58,7	495	311	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	717	38,5	23	136,4	751,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3147	135,66	122,12	543,92	3679.95		

23 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Каша манная жидкая	250	6,8	11,7	39,9	220	189	2008
Кофейный напиток	200	2,5	1,9	22,1	114,9	433	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Итого за прием пищи	600	14,2	35,5	112	710,9		
Обед							
Свекольник	300	3,1	4,2	15,1	215	77	2008
Бефстроганов	100	25	19,4	5,6	273,5	376	1996
Пюре из гороха	180	22	19,4	37,3	318	340	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9		2008
Овощи отварные	150	4	2,3	7,7	68,3	357	2008
Итого за прием пищи	1080	60,1	46,8	153,8	1334,45		
Полдник							
Оладьи с повидлом	150	10	10	100	325	К/к	2008
Чай с сахаром и лимоном	200	5,5	6,3	9,3	135	401	2011
Итого за прием пищи	350	15,5	16,3	109,3	460		
Ужин							
Макароны с маслом и шницель	280	30	24,6	0,1	399	440	2012
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0	0	7	59	431	2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
Итого за прием пищи	717	45,6	35,3	87,6	830,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
Итого за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3247	138,3	135	503,7	3706,65		

24 октября 2025							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Макароны с сыром	250	6,2	12,8	31,9	234,3	190	2008
Кофейный напиток	200	1,9	1,3	15,9	82,6	432	2008
Бутерброд с маслом	150	4,9	21,9	50	376	1	2008
Икра кабачковая	40	5,1	4,6	0,3	63	213	
того за прием пищи	640	18,1	40,6	98,1	764,9		
того за прием пищи	200	2	0,3	22	185		
Обед							
Борщ	300	16,16	11,02	16,52	195	102	2008
Суфле из печени	100	26,6	8,9	11,8	287,1	209	2008
Пюре из гороха	200	5,7	24	58	257	218	2008
Хлеб ржаной	150	6	1,5	64,8	366,75		2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	402	2008
Икра свекольная	150	0,8	0,1	2,5	14		2008
того за прием пищи	1100	55,36	45,42	176,9	1212,75		
Полдник							
Сырники	150	10,8	6,3	79	411	К/к	2008
Чай с сахаром и лимоном	200	5,1	6,2	8,3	172		2011
того за прием пищи	350	15,9	12,5	87,3	583		
Ужин							
Картофель запеченный и	280	34,8	32,7	48,7	495	311	2008
Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,2	0,1	15	60	430	2008
Морковь прип.	100	0,8	0,1	1,7	13		2008
Хлеб пшеничный	130	1,7	0,1	61	183,3		2008
того за прием пищи	717	37,5	33	126,4	751,3		
Ужин 2							
Яблоко	300	0,9	0,8	19	186		2008
того за прием пищи	300	0,9	0,8	19	186		
Всего за день	3387	129,66	132,62	529,7	3682,95		