

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ГКИ(3-7)пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|--------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 12.10 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (3-7лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 3,11 | 5,44 | 37,85 | 212,75 |
| ГКИ (3-7лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 15 | 3,32 | 1,35 | | 25,35 |
| ГКИ (3-7лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |

| | | | | | | | |
|--------------|----------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ГКИ (3-7лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |
| ГКИ (3-7лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ГКИ (3-7лет) | №103 Тоб | Рассольник домашний на растительном масле | 250 | 2,16 | 5,36 | 14,68 | 116,48 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 12.5 м Ш | Печенье бисквитное низкобелковое | 1шт/20 | 0,04 | 4,60 | 14,88 | 102,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 6.5м Ш | Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом | 150 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ГКИ (3-7лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные Любительские | 80* | 12,19 | 3,75 | 1,69 | 89,31 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | Итого за день: | | | 53,07 | 56,2 | 290,38 | 1868,19 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 12.10 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (3-7лет) | №221 Тоб | Каша кукурузная вязкая на воде с растительным маслом и сахаом | 200/10 | 4,73 | 5,68 | 45,46 | 251,86 |
| ГКИ (3-7лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|----------------|----------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ГКИ (3-7лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 8.7.3. | Макаронные изделия низкобелковые отварные с растительным маслом | 150 | 0,54 | 6,35 | 51,12 | 269,34 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ГКИ (3-7лет) | 349 Тоб. | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80* | 17,06 | 16,28 | | 215,02 |
| ГКИ (3-7лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось)с крупой и каотофелем(ГКИ) | 250 | 6,73 | 3,94 | 16,57 | 128,96 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ГКИ (3-7лет) | №12.18 | Соломка низкобелковая | 20 | 0,18 | 0,30 | 17,56 | 69,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 7.3 Ш | Картофель отварной с растительным маслом | 150/10 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ГКИ (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ГКИ (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 56,76 | 62,34 | 320,46 | 2063,48 |

| | | Среда | | | | | |
|--------------|-------------|---|----------|-------|------|-------|--------|
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 12.10 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (3-7лет) | №221м Тоб | Каша гречневая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 6,30 | 6,65 | 33,54 | 218,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 1.1м Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский без сметаны | 250 | 1,82 | 5,17 | 12,55 | 104,68 |
| ГКИ (3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ГКИ (3-7лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 155 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 12.9 Ш | Мармелад желейный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| ГКИ (3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |

| | | | | | | | |
|----------------|-----------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 7.7 Т | Картофель отварной с растительным маслом | 150/10 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ГКИ (3-7лет) | 289 Т | Мясо отварное | 55 | 13,42 | 7,98 | | 122,65 |
| ГКИ (3-7лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 53,62 | 65,71 | 300,97 | 1997,85 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 12.10 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (3-7лет) | №221 Тоб | Каша кукурузная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 4,73 | 5,68 | 45,46 | 251,86 |
| ГКИ (3-7лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком с растительным маслом | 200 | 3,50 | 3,25 | 13,60 | 99,47 |
| ГКИ (3-7лет) | № 409 Тоб 2 вар | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |

| | | | | | | | |
|--------------|----------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ГКИ (3-7лет) | 1.16м Ш | Суп картофельный с горохом(ГКИ) | 250 | 6,07 | 4,72 | 20,95 | 150,85 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 407 ТоБ | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ГКИ (3-7лет) | №12.18 | Соломка низкобелковая | 20 | 0,18 | 0,30 | 17,56 | 69,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 6.6м Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 150/5 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ГКИ (3-7лет) | №341 ТоБ | Птица отварная | 80 | 11,04 | 9,52 | 0,32 | 108,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | Итого за день: | | | 55,43 | 59,42 | 315,56 | 1991,45 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 12.10 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (3-7лет) | №221 ТоБ | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 3,11 | 5,44 | 37,85 | 212,75 |
| ГКИ (3-7лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|--|
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 | |
| ГКИ (3-7лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 | |
| ГКИ (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 | |
| ГКИ (3-7лет) | № 415 ТоБ | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 | |
| ГКИ (3-7лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | |
| ГКИ (3-7лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 30 | 5,52 | 4,53 | 0,21 | 63,60 | |
| ГКИ (3-7лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 220 | 1,74 | 2,51 | 12,78 | 81,07 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 12.9 Ш | Мармелад жележный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 | |
| ГКИ (3-7лет) | 407 ТоБ | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 | |
| ГКИ (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ГКИ (3-7лет) | 349 ТоБ | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80* | 17,06 | 16,28 | | 215,02 | |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| Итого за день: | | | | 60,41 | 60,57 | 267,66 | 1951,55 | |

| | | | | | | | |
|--------------|-------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 12.10 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (3-7лет) | №221м Тоб | Каша гречневая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 6,30 | 6,65 | 33,54 | 218,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ГКИ (3-7лет) | 8.7.3. | Макаронные изделия низкобелковые отварные с растительным маслом | 150 | 0,54 | 6,35 | 51,12 | 269,34 |
| ГКИ (3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (3-7лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из индейки паровые | 80* | 17,75 | 21,62 | | 265,54 |
| ГКИ (3-7лет) | 1.2м Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские | 250 | 1,75 | 2,20 | 8,18 | 60,59 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Ужин | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (3-7лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |
| ГКИ (3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (3-7лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ГКИ (3-7лет) | №280 м Тоб | Котлеты рыбные Любительские | 80* | 12,19 | 3,75 | 1,69 | 89,31 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 53,05 | 77,27 | 301,61 | 2114,42 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 12.10 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (3-7лет) | №221м Тоб | Каша гречневая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 6,30 | 6,65 | 33,54 | 218,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ГКИ (3-7лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80* | 17,06 | 16,28 | | 215,02 |
| ГКИ (3-7лет) | 6.6м Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 150/5 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ГКИ (3-7лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная с растительным маслом | 50 | 1,00 | 2,50 | 5,50 | 51,50 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (3-7лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с макаронными изделиями н/б на растительном масле | 250 | 1,70 | 3,42 | 22,26 | 126,81 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 12.18. | Соломка низкобелковая | 20 | 0,18 | 0,30 | 17,56 | 69,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (3-7лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки, баклажаны, морковь, перец, лук репчатый) | 150 | 2,48 | 15,38 | 12,63 | 200,19 |
| ГКИ (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ГКИ (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 56,59 | 69,11 | 302,74 | 2045,09 |
| Среднее значение за период: | | | | 56,7 | 58,4 | 300 | 2004,6 |
| еводов за период в % от калорийности: | | | | 11 | 29 | 60 | |

Согласовано: диетврач _____

Брежнев

Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____

О.Н. Николаенко

Н.М. Старунская

О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД(3-7) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|----------------|-----------------|--|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | № 228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 200/6 | 7,31 | 8,18 | 33,94 | 246,44 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (3-7 лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 15 | 3,32 | 1,35 | | 25,35 |
| ОВД (3-7 лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (3-7 лет) | 7.3 Ш | Картофельное пюре | 200 | 4,41 | 6,59 | 30,26 | 198,57 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 1.3 Ш | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 1,91 | 3,72 | 12,45 | 91,64 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 9.1 Ш | Булочка с изюмом печеная | 85 | 5,29 | 6,96 | 37,56 | 234,36 |
| ОВД (3-7 лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 7021м | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 70/30 | 10,14 | 10,37 | 12,55 | 184,26 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 73,68 | 83,97 | 345,52 | 2438,43 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|--|--------|-------|------|-------|--------|
| ОВД (3-7 лет) | №228Тоб | Каша манная молочная жидкая с сахаром с СБКС-10 | 200/6 | 10,28 | 8,18 | 32,89 | 246,44 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.12 Ш | Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200/15 | 1,93 | 1,98 | 23,02 | 116,81 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (3-7 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (3-7 лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД (3-7 лет) | 349 Тоб. | Котлеты рубленые из птицы паровые | 60 | 9,49 | 9,03 | 5,41 | 141,03 |
| ОВД (3-7 лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный (консервы лосось) с крупой и картофелем | 250 | 7,16 | 4,14 | 16,60 | 132,59 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| Полдник | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 9.2 Ш | Пирожки с повидлом печеные | 85 | 5,18 | 9,08 | 50,24 | 227,72 |
| Ужин | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 160.3 м | Картофель отварной с зеленью и сливочным маслом | 150 | 3,01 | 5,26 | 23,99 | 155,70 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (3-7 лет) | №300 Т | Азу из отварного мяса | 45/50 | 14,54 | 15,68 | 5,61 | 221,35 |
| ОВД (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 80,42 | 81,06 | 363,45 | 2437,99 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 11.13 Ш | Какао с молоком и сахаром | 200/10 | 4,12 | 3,95 | 15,19 | 114,35 |
| ОВД (3-7 лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ОВД (3-7 лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (3-7 лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 1.1 Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250/5 | 1,95 | 6,17 | 12,72 | 114,98 |
| ОВД (3-7 лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 60 | 11,80 | 6,55 | 0,44 | 107,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (3-7 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (3-7 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 476 Тоб | Пирожок с яблоком | 85 | 5,60 | 3,77 | 42,89 | 228,64 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 130/40 | 14,35 | 13,07 | 17,01 | 245,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 86,62 | 72,11 | 332,50 | 2338,58 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ОВД (3-7 лет) | 15 Тоб | Колбаса вареная порционно | 30 | 3,71 | 6,44 | 0,44 | 74,53 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |

| | | | | | | | |
|----------------|-----------|--|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД (3-7 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ОВД (3-7 лет) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ОВД (3-7 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 1.16 Ш | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,07 | 4,72 | 20,95 | 150,85 |
| ОВД (3-7 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 45/60 | 14,10 | 15,72 | 3,29 | 210,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | № 13.08 М | Плюшка Московская | 85 | 6,58 | 6,38 | 48,35 | 277,38 |
| ОВД (3-7 лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | №267 Тоб | Запеканка из творога | 100 | 16,83 | 10,78 | 14,57 | 225,77 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ОВД (3-7 лет) | № 228 Тоб | Каша пшенная молочная жидкая | 200/6 | 7,52 | 7,00 | 34,32 | 231,21 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 90,77 | 87,04 | 362,80 | 2611,37 |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 11.13 Ш | Какао с молоком и сахаром | 200/10 | 4,12 | 3,95 | 15,19 | 114,35 |
| ОВД (3-7 лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (3-7 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 6.2 Ш | Рис отварной с овощами и сливочным маслом | 155 | 3,45 | 9,05 | 28,20 | 208,96 |
| ОВД (3-7 лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ОВД (3-7 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (3-7 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД (3-7 лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 30 | 5,52 | 4,53 | 0,21 | 63,60 |
| ОВД (3-7 лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 220 | 1,74 | 2,51 | 12,78 | 81,07 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | №477 Тоб | Ватрушка с творогом | 85 | 11,17 | 7,18 | 38,80 | 265,43 |
| ОВД (3-7 лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 349 Тоб. | Котлеты рубленые из птицы паровые | 60 | 9,49 | 9,03 | 5,41 | 141,03 |
| ОВД (3-7 лет) | 7.3 Ш | Картофельное пюре | 200 | 4,41 | 6,59 | 30,26 | 198,57 |
| ОВД (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 82,99 | 87,65 | 338,65 | 2581,50 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ОВД (3-7 лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |

| | | Обед | | | | | | |
|----------------|----------|---|----------|-------|-------|--------|---------|--|
| ОВД (3-7 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 | |
| ОВД (3-7 лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 45/35 | 14,97 | 15,54 | 4,11 | 219,00 | |
| ОВД (3-7 лет) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 | |
| ОВД (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ОВД (3-7 лет) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | |
| ОВД (3-7 лет) | 1.2 Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 250/5 | 1,09 | 2,80 | 6,30 | 55,51 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 | |
| ОВД (3-7 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 7.3 Ш | Картофельное пюре | 200 | 4,41 | 6,59 | 30,26 | 198,57 | |
| ОВД (3-7 лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 | |
| ОВД (3-7 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 | |
| ОВД (3-7 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | |
| ОВД (3-7 лет) | №1.41 | Сельдь с луком и растительным маслом | 40 | 5,32 | 2,62 | 0,77 | 48,16 | |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| ОВД (3-7 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| | | 21ч | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | |
| ОВД (3-7 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 | |
| Итого за день: | | | | 75,60 | 81,86 | 307,62 | 2274,87 | |

| Воскресенье | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|--------|-------|------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | №228 Тоб | Каша пшениная молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 11,52 | 9,00 | 37,32 | 276,41 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (3-7 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.13 Ш | Какао с молоком и сахаром | 200/10 | 4,12 | 3,95 | 15,19 | 114,35 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (3-7 лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная | 50 | 2,02 | 1,85 | 5,54 | 45,53 |
| ОВД (3-7 лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 250 | 2,84 | 2,52 | 19,39 | 113,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 60 | 8,54 | 8,72 | 1,99 | 120,85 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| Полдник | | | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (3-7 лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| Ужин | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|--|--------|-------|-------|-------|---------|
| ОВД (3-7 лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 150 | 2,48 | 15,38 | 12,63 | 200,19 |
| ОВД (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 45/60 | 14,10 | 15,72 | 3,29 | 210,00 |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (3-7 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ОВД (3-7 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 80,51 | 86,04 | 314,5 | 2365,23 |
| Среднее значение за период: | | | | 81,5 | 82,8 | 337,9 | 2435,4 |
| ов,жиров,углеводов за период в % | | | | 13 | 31 | 56 | |

Согласовано: диетврач _____



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД б/м(3-7)пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|------------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 3,11 | 5,44 | 37,85 | 212,75 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 15 | 3,32 | 1,35 | | 25,35 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (3-7лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 1.3м Ш | Рассольник Ленинградский без сметаны | 250 | 1,76 | 3,24 | 12,22 | 85,67 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 6.5м Ш | Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом | 150 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД б/м (3-7лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные Любительские | 80* | 12,19 | 3,75 | 1,69 | 89,31 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 63,31 | 47,96 | 296,17 | 1870,28 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | №221м Тоб | Каша пшеничная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 5,75 | 6,65 | 38,24 | 235,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |

| | | | | | | | |
|------------------|----------|--|---------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 6.43м Т | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 155/5* | 6,05 | 5,71 | 38,78 | 230,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 349 Тоб. | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80* | 17,06 | 16,28 | | 215,02 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный (консервы лосось) с крупой и картофелем | 250 | 7,16 | 4,14 | 16,60 | 132,59 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.9 Ш | Мармелад жележный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 7.7 Ш | Картофель отварной с растительным маслом | 150/10 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 73,57 | 60,38 | 306,04 | 2064,81 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | №221м Тоб | Каша гречневая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 6,30 | 6,65 | 33,54 | 218,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 1.1м Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский без сметаны | 250 | 1,82 | 5,17 | 12,55 | 104,68 |
| ОВД б/м (3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 155 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.9 Ш | Мармелад желейный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 2.11 м А | Рагу из овощей с отварным мясом(на растительном масле) | 130/40 | 14,70 | 14,79 | 16,61 | 258,84 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 61,14 | 59,05 | 282,76 | 1904,09 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | № 221 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" вязкая на воде с раст.маслом и сахаром | 200/6 | 5,46 | 5,75 | 30,43 | 195,23 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 6.43м Т | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 155/5* | 6,05 | 5,71 | 38,78 | 230,90 |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (3-7лет) | № 409 Тоб 2 вар | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ОВД б/м (3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 1.16м Ш | Суп картофельный с горохом на растительном масле | 250 | 6,07 | 4,72 | 20,95 | 150,85 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.9 Ш | Мармелад желевый | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | №221м Тоб | Каша пшенная с растительным маслом | 155 | 4,30 | 6,00 | 27,70 | 186,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД б/м (3-7лет) | №341 Тоб | Птица отварная | 80 | 11,04 | 9,52 | 0,32 | 108,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 67,19 | 59,29 | 292,10 | 1958,58 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 3,11 | 5,44 | 37,85 | 212,75 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------|--|----------|-------|------|-------|--------|
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 30 | 5,52 | 4,53 | 0,21 | 63,60 |
| ОВД б/м (3-7лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 220 | 1,74 | 2,51 | 12,78 | 81,07 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.9 Ш | Мармелад желейный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------|--|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80* | 17,06 | 16,28 | | 215,02 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 70,42 | 58,38 | 274,45 | 2008,85 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | № 221 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая на воде с раст.маслом и сахаром | 200/6 | 5,46 | 5,75 | 30,43 | 195,23 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 6.43м Т | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 155/5* | 6,05 | 5,71 | 38,78 | 230,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из индейки паровые | 80* | 17,75 | 21,62 | | 265,54 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 1.2м Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские | 250 | 1,75 | 2,20 | 8,18 | 60,59 |

| | | | | | | | | |
|------------------|------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|--|
| | | Полдник | | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 | |
| ОВД б/м (3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | |
| ОВД б/м (3-7лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | |
| ОВД б/м (3-7лет) | №280 м Тоб | Котлеты рыбные Любительские | 80* | 12,19 | 3,75 | 1,69 | 89,31 | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| Итого за день: | | | | 67,73 | 73,54 | 292,95 | 2109,61 | |
| | | Воскресенье | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | №221м Тоб | Каша пшеничная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 5,75 | 6,65 | 38,24 | 235,90 | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 | |
| | | Обед | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80* | 17,06 | 16,28 | | 215,02 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 6.6м Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 150/5 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная с растительным маслом | 50 | 1,00 | 2,50 | 5,50 | 51,50 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью на растительном масле | 250 | 3,80 | 3,56 | 19,28 | 124,77 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (3-7лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 150 | 2,48 | 15,38 | 12,63 | 200,19 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ОВД б/м (3-7лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 67,97 | 66,76 | 293,69 | 2047,95 |
| Среднее значение за период: | | | | 67,3 | 60,8 | 291,2 | 1994,9 |
| Белков,жиров,углеводов в меню | | | | 14 | 28 | 59 | |

Согласовано: диетврач _____



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД Д (3-7) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|------------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 200/3 | 9,25 | 8,18 | 30,80 | 233,80 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 15 | 3,32 | 1,35 | | 25,35 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД Д (3-7 лет) | №160 Тоб | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 150 | 3,01 | 5,26 | 23,99 | 155,70 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.3 Ш | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 1,91 | 3,72 | 12,45 | 91,64 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| ОВД Д (3-7 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт/190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 7021м | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 70/30 | 10,14 | 10,37 | 12,55 | 184,26 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 75,71 | 77,47 | 234,27 | 1957,26 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №228 Тоб | Каша пшеничная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 200/3 | 11,52 | 9,00 | 34,32 | 264,44 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 2,25 | 1,80 | 6,99 | 53,20 |

| | | | | | | | |
|------------------|----------|---|-------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком | 150 | 2,67 | 2,00 | 10,30 | 71,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма без сахара | 180 | 0,75 | 0,08 | 11,68 | 51,30 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленные из птицы паровые | 60 | 9,49 | 9,03 | 5,41 | 141,03 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем | 250 | 7,16 | 4,14 | 16,60 | 132,59 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | №300 Т | Азу из отварного мяса | 45/50 | 14,54 | 15,68 | 5,61 | 221,35 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|--|
| | | 21ч | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 | |
| Итого за день: | | | | 88,21 | 75,12 | 218,74 | 1931,81 | |
| | | Среда | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.13 Ш | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,12 | 3,95 | 5,21 | 74,45 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС - 10 г без сахара | 200/3 | 13,10 | 9,20 | 36,09 | 279,24 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.1 Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250/5 | 1,95 | 6,17 | 12,72 | 114,98 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 60 | 11,80 | 6,55 | 0,44 | 107,40 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 | |

| | | Ужин | | | | | |
|-----------------------|-----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (3-7 лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 130/40 | 14,35 | 13,07 | 17,01 | 245,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 80,15 | 70,18 | 208,53 | 1819,67 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г без сахара | 200/3 | 10,88 | 9,78 | 27,04 | 239,66 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 15 Тоб | Колбаса вареная порционно | 30 | 3,71 | 6,44 | 0,44 | 74,53 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком | 150 | 2,67 | 2,00 | 10,30 | 71,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни без сахара | 190 | 0,32 | 0,08 | 4,24 | 20,80 |
| ОВД Д (3-7 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|------------|---|-------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.16 Ш | Суп картофельный с горохом | 250 | 6,07 | 4,72 | 20,95 | 150,85 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 45/60 | 14,10 | 15,72 | 3,29 | 210,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| ОВД Д (3-7 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №267 Тоб | Запеканка из творога без сахара | 95 | 17,13 | 10,56 | 9,69 | 205,97 |
| ОВД Д (3-7 лет) | №228 м Тоб | Каша пшенная молочная жидкая без сахара | 200/3 | 7,52 | 7,00 | 31,32 | 219,24 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 87,07 | 78,71 | 189,97 | 1848,85 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.13 Ш | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,12 | 3,95 | 5,21 | 74,45 |
| ОВД Д (3-7 лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 200/3 | 9,25 | 8,18 | 30,80 | 233,80 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|--|----------|------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (3-7 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины без сахара | 190 | 0,60 | 0,24 | 4,38 | 120,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 30 | 5,52 | 4,53 | 0,21 | 63,60 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 220 | 1,74 | 2,51 | 12,78 | 81,07 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленные из птицы паровые | 60 | 9,49 | 9,03 | 5,41 | 141,03 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 6.5б Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | | |
| | | 21ч | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 | |
| Итого за день: | | | | | 79,71 | 80,43 | 191,16 | 1921,43 |

| Суббота | | | | | | | |
|-----------------------|----------|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г без сахара | 200/3 | 10,88 | 9,78 | 27,04 | 239,66 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма без сахара | 180 | 0,75 | 0,08 | 11,68 | 51,30 |
| ОВД Д (3-7 лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 45/35 | 14,97 | 15,54 | 4,11 | 219,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 6.5б Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.2 Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 250/5 | 1,09 | 2,80 | 6,30 | 55,51 |
| Полдник | | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.14б Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| Ужин | | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №160 Тоб | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 150 | 3,01 | 5,26 | 23,99 | 155,70 |
| ОВД Д (3-7 лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (3-7 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №1.41 | Сельдь с луком и растительным маслом | 40 | 5,32 | 2,62 | 0,77 | 48,16 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | | |
| | | 21ч | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 | |
| Итого за день: | | | | | 83,84 | 85,60 | 195,57 | 1910,28 |
| | | Воскресенье | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №228 Тоб | Каша пшеничная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 200/3 | 11,52 | 9,00 | 34,32 | 264,44 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.13 Ш | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,12 | 3,95 | 5,21 | 74,45 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | |
| ОВД Д (3-7 лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 | |
| | | Обед | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|----------|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная | 50 | 2,02 | 1,85 | 5,54 | 45,53 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 250 | 2,84 | 2,52 | 19,39 | 113,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 60 | 8,54 | 8,72 | 1,99 | 120,85 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (3-7 лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 150 | 2,48 | 15,38 | 12,63 | 200,19 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 45/60 | 14,10 | 15,72 | 3,29 | 210,00 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (3-7 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (3-7 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 76,86 | 83,98 | 207,68 | 1912,66 |
| Среднее значение за период: | | | | 81,7 | 78,8 | 206,6 | 1900,3 |
| ов,жиров,углеводов за период в % | | | | 18 | 38 | 44 | |

Согласовано: диетврач  Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая   О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов

МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ЩД(3-7) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|------------|-----------------|--|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 200/6 | 7,31 | 8,18 | 33,94 | 246,44 |
| ЩД(3-7лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ЩД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ЩД(3-7лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 60 | 11,80 | 6,55 | 0,44 | 107,40 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(3-7лет) | 7.3 Ш | Картофельное пюре | 200 | 4,41 | 6,59 | 30,26 | 198,57 |
| ЩД(3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ЩД(3-7лет) | 141 Тоб | Суп-пюре из кабачков | 250 | 3,25 | 5,00 | 13,00 | 110,00 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ЩД(3-7лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 6.3 Т | Каша гречневая вязкая | 155 | 4,81 | 6,41 | 21,81 | 164,09 |
| ЩД(3-7лет) | №9.05 | Соус сметанный | 30 | 0,92 | 7,26 | 2,08 | 78,03 |
| ЩД(3-7лет) | №2.7 | Тефтели мясные паровые | 70 | 10,16 | 9,38 | 6,45 | 151,00 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 77,32 | 93,87 | 263,37 | 2224,14 |
| | | Вторник | | | | | |

| | | Завтрак | | | | | |
|------------|----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ЩД(3-7лет) | №228Тоб | Каша манная молочная жидкая с сахаром с СБКС-10 г | 200/6 | 10,28 | 8,18 | 32,89 | 246,44 |
| ЩД(3-7лет) | 11.12 Ш | Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200/15 | 1,93 | 1,98 | 23,02 | 116,81 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ЩД(3-7лет) | №267 Тоб | Запеканка из творога | 50 | 8,42 | 5,39 | 7,29 | 112,89 |
| ЩД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 82,50 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(3-7лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ЩД(3-7лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ЩД(3-7лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 60 | 9,49 | 9,03 | 5,41 | 141,03 |
| ЩД(3-7лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем протертый | 250 | 7,21 | 4,14 | 16,54 | 132,45 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ЩД(3-7лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |

| | | Ужин | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(3-7лет) | 160.3 м | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 150 | 3,01 | 5,26 | 23,99 | 155,70 |
| ЩД(3-7лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 45/35 | 14,97 | 15,54 | 4,11 | 219,00 |
| ЩД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 82,13 | 88,23 | 304,74 | 2355,57 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ЩД(3-7лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ЩД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ЩД(3-7лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ЩД(3-7лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| ЩД(3-7лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 60 | 11,80 | 6,55 | 0,44 | 107,40 |
| ЩД(3-7лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ЩД(3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ЩД(3-7лет) | 1.7 Ш | Суп на бульоне из индейки с вермишелью | 250 | 2,84 | 2,52 | 19,39 | 113,00 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ЩД(3-7лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 130/40 | 14,35 | 13,07 | 17,01 | 245,00 |
| ЩД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|--|---------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(3-7лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 80,91 | 82,45 | 282,24 | 2201,61 |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ЩД(3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ЩД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ЩД(3-7лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ЩД(3-7лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ЩД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(3-7лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ЩД(3-7лет) | №141.1 | Суп-пюре из тыквы | 250 | 3,00 | 5,00 | 12,75 | 107,50 |
| ЩД(3-7лет) | №289 Т | Мясо отварное | 45 | 10,98 | 6,53 | | 100,35 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ЩД(3-7лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | №267 Тоб | Запеканка из творога | 100 | 16,83 | 10,78 | 14,57 | 225,77 |
| ЩД(3-7лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ЩД(3-7лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая | 200/6 | 7,29 | 8,42 | 34,23 | 243,24 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 88,70 | 86,24 | 284,81 | 2282,63 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|-----------|---|----------|-------|------|-------|--------|
| ЩД(3-7лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ЩД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(3-7лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| ЩД(3-7лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 7.20 Т | Брокколи отварная с маслом сливочным | 160 | 4,94 | 4,32 | 11,47 | 92,28 |
| ЩД(3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 60 | 11,80 | 6,55 | 0,44 | 107,40 |
| ЩД(3-7лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ЩД(3-7лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 30 | 5,52 | 4,53 | 0,21 | 63,60 |
| ЩД(3-7лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными без томата(фрикадельки отдельно) | 220 | 1,69 | 2,51 | 12,61 | 80,17 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | №508 Тоб | Вафли | 1шт/20 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 108,40 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(3-7лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 60 | 9,49 | 9,03 | 5,41 | 141,03 |
| ЩД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(3-7лет) | 7.3 Ш | Картофельное пюре | 200 | 4,41 | 6,59 | 30,26 | 198,57 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 73,64 | 84,01 | 280,41 | 2265,56 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ЩД(3-7лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ЩД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|------------|----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(3-7лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ЩД(3-7лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ЩД(3-7лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 45/35 | 14,97 | 15,54 | 4,11 | 219,00 |
| ЩД(3-7лет) | 1.42 мТ | Суп-пюре из картофеля и моркови | 250 | 4,12 | 7,78 | 11,25 | 133,31 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ЩД(3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 7.3 Ш | Картофельное пюре | 200 | 4,41 | 6,59 | 30,26 | 198,57 |
| ЩД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(3-7лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные любительские | 80 | 9,20 | 2,32 | 4,24 | 73,60 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(3-7лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 78,18 | 90,18 | 300,17 | 2336,19 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ЩД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| ЩД(3-7лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200/15 | 1,93 | 1,98 | 23,02 | 116,81 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(3-7лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ЩД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ЩД(3-7лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 250 | 2,84 | 2,52 | 19,39 | 113,00 |
| ЩД(3-7лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 60 | 8,54 | 8,72 | 1,99 | 120,85 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| | | Полдник | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|----------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(3-7лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ЩД(3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ЩД(3-7лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| Ужин | | | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | №330.2 | Овощи тушеные | 150 | 3,60 | 4,88 | 17,18 | 129,08 |
| ЩД(3-7лет) | №289 Т | Мясо отварное | 45 | 10,98 | 6,53 | | 100,35 |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| 21ч | | | | | | | |
| ЩД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(3-7лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 72,37 | 74,57 | 301,99 | 2171,49 |
| Среднее значение за период: | | | | 79 | 85,7 | 288,2 | 2262,5 |
| иров, углеводов в меню за перио | | | | 14 | 34 | 52 | |

Согласовано: диетврач



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ВБД(3-7) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|-------------|-----------------|--|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | № 228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 200/6 | 7,31 | 8,18 | 33,94 | 246,44 |
| ВБД(3-7лет) | 2.8 А Ш | Котлета мясная паровая | 50 | 7,59 | 8,01 | 4,33 | 121,00 |
| ВБД(3-7лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ВБД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ВБД(3-7лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|--|--------|-------|--------|--------|---------|
| ВБД(3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 60 | 11,80 | 6,55 | 0,44 | 107,40 |
| ВБД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(3-7лет) | 7.3 Б Ш | Картофельное пюре с добавлением СБКС-5 г | 200 | 5,93 | 5,63 | 29,41 | 192,17 |
| ВБД(3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ВБД(3-7лет) | 141 ТоБ | Суп-пюре из кабачков | 250 | 3,25 | 5,00 | 13,00 | 110,00 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №270 ТоБ | Творожок детский | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ВБД(3-7лет) | 407 ТоБ | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 6.3 Т | Каша гречневая вязкая | 155 | 4,81 | 6,41 | 21,81 | 164,09 |
| ВБД(3-7лет) | №9.05 | Соус сметанный | 30 | 0,92 | 7,26 | 2,08 | 78,03 |
| ВБД(3-7лет) | №2.7 | Тефтели мясные паровые | 70 | 10,16 | 9,38 | 6,45 | 151,00 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(3-7лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 91,31 | 102,81 | 300,26 | 2509,04 |
| | | Вторник | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | |
|-----------------------|----------|--|--------|-------|------|-------|--------|
| ВБД(3-7лет) | №228Тоб | Каша манная молочная жидкая с сахаром с СБКС-10 г | 200/6 | 10,28 | 8,18 | 32,89 | 246,44 |
| ВБД(3-7лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5 г | 200/15 | 3,93 | 2,98 | 24,52 | 139,41 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | №267 Тоб | Запеканка из творога | 50 | 8,42 | 5,39 | 7,29 | 112,89 |
| ВБД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ВБД(3-7лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ВБД(3-7лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ВБД(3-7лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 60 | 9,49 | 9,03 | 5,41 | 141,03 |
| ВБД(3-7лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем поотертый | 250 | 7,21 | 4,14 | 16,54 | 132,45 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| Полдник | | | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ВБД(3-7лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |

| | | Ужин | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ВБД(3-7лет) | 160.3 м | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 150 | 3,01 | 5,26 | 23,99 | 155,70 |
| ВБД(3-7лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 45/35 | 14,97 | 15,54 | 4,11 | 219,00 |
| ВБД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(3-7лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 89,01 | 91,12 | 339,65 | 2548,47 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ВБД(3-7лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 5г | 60 | 8,26 | 9,13 | 2,50 | 124,91 |
| ВБД(3-7лет) | 2.1 А Ш | Пюре из отварного мяса в бульоне 1/2 порции | 25*12 | 7,54 | 6,48 | | 88,50 |
| ВБД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|-------------|----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ВБД(3-7лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| ВБД(3-7лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 60 | 11,80 | 6,55 | 0,44 | 107,40 |
| ВБД(3-7лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ВБД(3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ВБД(3-7лет) | 1.7 Ш | Суп на бульоне из индейки с вермишелью | 250 | 2,84 | 2,52 | 19,39 | 113,00 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ВБД(3-7лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 130*40 | 14,35 | 13,07 | 17,01 | 245,00 |
| ВБД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|--|---------|-------|-------|--------|---------|
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(3-7лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 95,15 | 91,63 | 316,86 | 2479,41 |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ВБД(3-7лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ВБД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ВБД(3-7лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ВБД(3-7лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ВБД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ВБД(3-7лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ВБД(3-7лет) | №141.1 | Суп-пюре из тыквы | 250 | 3,00 | 5,00 | 12,75 | 107,50 |
| ВБД(3-7лет) | №289 Т | Мясо отварное | 45 | 10,89 | 6,53 | | 100,35 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ВБД(3-7лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №267 Тоб | Запеканка из творога | 100 | 16,83 | 10,78 | 14,57 | 225,77 |
| ВБД(3-7лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ВБД(3-7лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-5 г | 200/6 | 7,26 | 7,18 | 32,44 | 223,84 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(3-7лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 93,55 | 86,89 | 316,43 | 2433,53 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|-----------|---|----------|-------|------|-------|--------|
| ВБД(3-7лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 2.8 Ш | Котлета мясная паровая | 50 | 7,59 | 8,01 | 4,33 | 121,00 |
| ВБД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ВБД(3-7лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| ВБД(3-7лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 7.20 Т | Брокколи отварная с маслом сливочным | 160 | 4,94 | 4,32 | 11,47 | 92,28 |
| ВБД(3-7лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 60 | 11,80 | 6,55 | 0,44 | 107,40 |
| ВБД(3-7лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ВБД(3-7лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 30 | 5,52 | 4,53 | 0,21 | 63,60 |
| ВБД(3-7лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными без томата(фрикадельки отдельно) | 220 | 1,69 | 2,51 | 12,61 | 80,17 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №508 Тоб | Вафли | 1шт/20 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 108,40 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ВБД(3-7лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 60 | 9,49 | 9,03 | 5,41 | 141,03 |
| ВБД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(3-7лет) | 7.3 б | Картофельное пюре с добавлением СБКС 5 г | 200 | 5,93 | 5,63 | 29,41 | 192,17 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(3-7лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 87,63 | 92,95 | 317,30 | 2550,46 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ВБД(3-7лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ВБД(3-7лет) | 2.1 А Ш | Пюре из отварного мяса в бульоне 1/2 порции | 25*12 | 7,54 | 6,48 | | 88,50 |
| ВБД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |

| | | | | | | | |
|-------------|----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ВБД(3-7лет) | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ВБД(3-7лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ВБД(3-7лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ВБД(3-7лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 45/35 | 14,97 | 15,54 | 4,11 | 219,00 |
| ВБД(3-7лет) | 1.42 мТ | Суп-пюре из картофеля и моркови | 250 | 4,12 | 7,78 | 11,25 | 133,31 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ВБД(3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 7.3 б | Картофельное пюре с добавлением СБКС 5 г | 200 | 5,93 | 5,63 | 29,41 | 192,17 |
| ВБД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(3-7лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные любительские | 80 | 9,20 | 2,32 | 4,24 | 73,60 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ВБД(3-7лет) | | 21ч | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(3-7лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 92,12 | 97,59 | 332,73 | 2588,59 |
| Воскресенье | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ВБД(3-7лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(3-7лет) | 2.1 А Ш | Пюре из отварного мяса в бульоне 1/2 порции | 25*12 | 7,54 | 6,48 | | 88,50 |
| ВБД(3-7лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.12 Ш | Кофейный напиток с молоком | 200/15 | 1,93 | 1,98 | 23,02 | 116,81 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ВБД(3-7лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ВБД(3-7лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(3-7лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(3-7лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ВБД(3-7лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 250 | 2,84 | 2,52 | 19,39 | 113,00 |
| ВБД(3-7лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 60 | 8,54 | 8,72 | 1,99 | 120,85 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 50 | 8,65 | 2,00 | 6,85 | 82,00 |
| ВБД(3-7лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ВБД(3-7лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | №330.2 | Овощи тушеные | 150 | 3,60 | 4,88 | 17,18 | 129,08 |
| ВБД(3-7лет) | 2.16 Ш Б | Соус основной с добавлением смеси белковой композитной сухой (СБКС) - 5 гр. | 50 | 2,47 | 3,82 | 4,41 | 62,00 |
| ВБД(3-7лет) | №289 Т | Мясо отварное | 45 | 10,98 | 6,53 | | 100,35 |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(3-7лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(3-7лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(3-7лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 87,26 | 86,76 | 339,81 | 2492,29 |
| Среднее значение за период: | | | | 90,9 | 92,8 | 323,3 | 2514,5 |
| иров, углеводов в меню за перио | | | | 15 | 34 | 52 | |

Согласовано: диетврач _____



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ВБД(7-11) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|--------------|-----------------|--|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 200/6 | 7,13 | 8,18 | 33,94 | 246,44 |
| ВБД(7-11лет) | 2.8 Ш | Котлета мясная паровая | 60 | 9,66 | 9,22 | 4,36 | 140,00 |
| ВБД(7-11лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 5г | 60 | 8,26 | 9,13 | 2,50 | 124,91 |
| ВБД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ВБД(7-11лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|--|--------|--------|--------|--------|---------|
| ВБД(7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 70 | 13,76 | 7,64 | 0,51 | 125,30 |
| ВБД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(7-11лет) | 7.3 Б Ш | Картофельное пюре с добавлением СБКС-5 г | 200 | 5,93 | 5,63 | 29,41 | 192,17 |
| ВБД(7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ВБД(7-11лет) | 141 Тоб | Суп-пюре из кабачков | 300 | 3,90 | 6,00 | 15,60 | 132,00 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ВБД(7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 6.3 Т | Каша гречневая вязкая | 155 | 4,81 | 6,41 | 21,81 | 164,09 |
| ВБД(7-11лет) | №9.05 | Соус сметанный | 40 | 1,23 | 9,68 | 2,78 | 104,04 |
| ВБД(7-11лет) | №2.7 | Тефтели мясные паровые | 90 | 13,11 | 12,38 | 8,54 | 198,00 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(7-11лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 104,32 | 115,98 | 340,35 | 2837,15 |

| | | Вторник | | | | | | |
|--------------|----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|--|
| | | Завтрак | | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №228 Тоб | Каша манная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 200/6 | 10,28 | 8,18 | 32,89 | 246,44 | |
| ВБД(7-11лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-10 г | 200/15 | 5,93 | 3,98 | 26,02 | 162,01 | |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 | |
| ВБД(7-11лет) | №267 | Запеканка из творога | 100 | 16,83 | 10,78 | 14,57 | 225,77 | |
| ВБД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 | |
| ВБД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 | |
| ВБД(7-11лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 | |
| ВБД(7-11лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 | |
| ВБД(7-11лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 70 | 10,97 | 10,28 | 6,41 | 162,31 | |
| ВБД(7-11лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и каотофелем протертый | 300 | 8,23 | 4,73 | 18,87 | 151,14 | |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|--------|--------|--------|---------|
| ВБД(7-11лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 160.3 м | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 180 | 3,62 | 6,32 | 28,78 | 186,84 |
| ВБД(7-11лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 |
| ВБД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(7-11лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 109,77 | 107,34 | 389,25 | 2982,26 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ВБД(7-11лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 10г | 60 | 10,26 | 10,13 | 4,00 | 147,51 |
| ВБД(7-11лет) | 2.1Ш | Мясо отварное | 30 | 9,79 | 4,77 | 0,14 | 82,64 |
| ВБД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |

| | | | | | | | |
|--------------|----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ВБД(7-11лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| ВБД(7-11лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 70 | 13,76 | 7,64 | 0,51 | 125,30 |
| ВБД(7-11лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ВБД(7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ВБД(7-11лет) | 1.7 м Ш | Суп на бульоне из индейки с вермишелью | 300 | 3,68 | 2,69 | 24,42 | 139,36 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ВБД(7-11лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 155/45 | 15,82 | 16,99 | 20,06 | 298,00 |
| ВБД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|--|---------|--------|-------|--------|---------|
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(7-11лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 106,92 | 99,74 | 360,04 | 2770,61 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ВБД(7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ВБД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ВБД(7-11лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ВБД(7-11лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------|---|--------|--------|-------|--------|---------|
| ВБД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(7-11лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ВБД(7-11лет) | №141.1 | Суп-пюре из тыквы | 300 | 3,60 | 6,00 | 15,30 | 129,00 |
| ВБД(7-11лет) | №289 Т | Мясо отварное | 55 | 13,42 | 7,98 | | 122,65 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ВБД(7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №267 2вар. | Запеканка из творога с добавлением СБКС-5 г | 100 | 18,83 | 11,78 | 16,07 | 248,37 |
| ВБД(7-11лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ВБД(7-11лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-5 г | 200/6 | 7,26 | 7,18 | 32,44 | 223,84 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(7-11лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 101,84 | 93,98 | 353,87 | 2677,13 |

| | | Пятница | | | | | |
|--------------|-----------|---|----------|-------|------|-------|--------|
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 2.8 Ш | Котлета мясная паровая | 60 | 9,66 | 9,22 | 4,36 | 140,00 |
| ВБД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ВБД(7-11лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| ВБД(7-11лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 7.20 Т | Брокколи отварная с маслом сливочным | 160 | 4,94 | 4,32 | 11,47 | 92,28 |
| ВБД(7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 70 | 13,76 | 7,64 | 0,51 | 125,30 |
| ВБД(7-11лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ВБД(7-11лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 35 | 6,44 | 5,29 | 0,25 | 74,20 |
| ВБД(7-11лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными без томата(фрикадельки отдельно) | 265 | 2,04 | 3,02 | 15,18 | 96,57 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|--|--------|-------|--------|--------|---------|
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №508 Тоб | Вафли | 1шт/20 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 108,40 |
| ВБД(7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 70 | 10,97 | 10,28 | 6,41 | 162,31 |
| ВБД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(7-11лет) | 7.3 В | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(7-11лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 99,91 | 100,51 | 353,35 | 2815,44 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ВБД(7-11лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ВБД(7-11лет) | 2.1Ш | Мясо отварное | 30 | 9,79 | 4,77 | 0,14 | 82,64 |
| ВБД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |

| | | | | | | | |
|--------------|----------|--|----------|-------|-------|-------|--------|
| ВБД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ВБД(7-11лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ВБД(7-11лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ВБД(7-11лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 |
| ВБД(7-11лет) | 1.42 мТ | Суп-пюре из картофеля и моркови | 300 | 4,94 | 9,11 | 13,84 | 158,28 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ВБД(7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 7.3 В | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ВБД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(7-11лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные любительские | 90 | 10,35 | 2,61 | 4,77 | 82,80 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|--------|--------|--------|---------|
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(7-11лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 105,58 | 105,43 | 370,19 | 2866,70 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ВБД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(7-11лет) | 2.1Ш | Мясо отварное | 30 | 9,79 | 4,77 | 0,14 | 82,64 |
| ВБД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5 г | 200/15 | 3,93 | 2,98 | 24,52 | 139,41 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ВБД(7-11лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ВБД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ВБД(7-11лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 300 | 3,41 | 2,28 | 23,20 | 128,57 |
| ВБД(7-11лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 70 | 9,72 | 9,80 | 2,06 | 135,59 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №270 ТоБ | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ВБД(7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ВБД(7-11лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | №330.2 | Овощи тушеные | 180 | 4,32 | 5,86 | 20,62 | 154,89 |
| ВБД(7-11лет) | 2.16 Ш Б | Соус основной с добавлением смеси белковой композитной сухой (СБКС) - 5 гр. | 50 | 2,47 | 3,82 | 4,41 | 62,00 |
| ВБД(7-11лет) | №289 Т | Мясо отварное | 55 | 13,42 | 7,98 | | 122,65 |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,20 |
| ВБД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ВБД(7-11лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 98,67 | 92,96 | 382,16 | 2764,65 |
| Среднее значение за период: | | | | 103,9 | 102,3 | 364,2 | 2816,3 |
| иров, углеводов в меню за перио | | | | 15 | 33 | 52 | |

Согласовано: диетврач

Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая

О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ГКИ(7-11) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|---------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (7-11лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ГКИ (7-11лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 3,11 | 5,44 | 37,85 | 212,75 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|----------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| ГКИ (7-11лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |
| ГКИ (7-11лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ГКИ (7-11лет) | №103 Тоб | Рассольник домашний на растительном масле | 300 | 2,59 | 6,43 | 17,62 | 139,78 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.5 м Ш | Печенье бисквитное низкобелковое | 1шт/20 | 0,04 | 4,60 | 14,88 | 102,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 6.5м Ш | Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом | 150 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ГКИ (7-11лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные любительские | 90* | 13,72 | 4,22 | 1,90 | 100,47 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | Итого за день: | | | 60,2 | 59,73 | 293,61 | 1937,45 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (7-11лет) | №221 Тоб | Каша кукурузная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 4,73 | 5,68 | 45,46 | 251,86 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |

| | | | | | | | |
|---------------|----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 8.7.3. | Макаронные изделия низкобелковые отварные с растительным маслом | 150 | 0,54 | 6,35 | 51,12 | 269,34 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ГКИ (7-11лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 90* | 19,19 | 18,32 | | 241,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось)с крупой и картофелем | 300 | 8,08 | 4,73 | 19,90 | 154,76 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.18. | Соломка низкобелковая | 20 | 0,18 | 0,30 | 17,56 | 69,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 7.7 Ш | Картофель отварной с растительным маслом | 150/10 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ГКИ (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| ГКИ (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| Итого за день: | | | | 63,87 | 66,93 | 325,21 | 2152,06 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (7-11лет) | №221 Тоб | Каша гречневая вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 6,30 | 6,65 | 33,54 | 218,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 1.1м Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский без сметаны | 300 | 2,20 | 6,20 | 15,11 | 125,87 |
| ГКИ (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| ГКИ (7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 155 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги, изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 12.9 Ш | Мармелад жележный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 7.7 Т | Картофель отварной с растительным маслом | 150/10 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ГКИ (7-11лет) | 289 Т | Мясо отварное | 65 | 15,86 | 9,43 | | 144,95 |
| ГКИ (7-11лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 59,4 | 69,28 | 303,61 | 2059,24 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (7-11лет) | №221 Тоб | Каша кукурузная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 4,73 | 5,68 | 45,46 | 251,86 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком с растительным маслом | 200 | 3,50 | 3,25 | 13,60 | 99,47 |
| ГКИ (7-11лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| ГКИ (7-11лет) | 1.16м Ш | Суп картофельный с горохом(ГКИ) | 300 | 7,23 | 5,70 | 24,93 | 180,30 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.18. | Соломка низкобелковая | 20 | 0,18 | 0,30 | 17,56 | 69,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 6.6м Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 150/5 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ГКИ (7-11лет) | №341 Т | Птица отварная | 90 | 12,42 | 10,71 | 0,36 | 121,50 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 60,93 | 62,68 | 319,66 | 2052,30 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (7-11лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 3,11 | 5,44 | 37,85 | 212,75 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|--|
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 | |
| ГКИ (7-11лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 | |
| ГКИ (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 | |
| ГКИ (7-11лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 | |
| ГКИ (7-11лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 35 | 6,44 | 5,29 | 0,25 | 74,20 | |
| ГКИ (7-11лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 265 | 2,09 | 3,02 | 15,40 | 97,65 | |
| ГКИ (7-11лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 12.9 Ш | Мармелад жележный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 | |
| ГКИ (7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 | |
| ГКИ (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ГКИ (7-11лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 90* | 19,19 | 18,32 | | 241,90 | |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| Итого за день: | | | | 66,77 | 64,97 | 270,40 | 2023,51 | |
| | | Суббота | | | | | | |

| | | Завтрак | | | | | |
|---------------|-------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ГКИ (7-11лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (7-11лет) | №221 Тоб | Каша гречневая вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 6,3 | 6,65 | 33,54 | 218,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ГКИ (7-11лет) | 8.7.3. | Макаронные изделия низкобелковые отварные с растительным маслом | 150 | 0,54 | 6,35 | 51,12 | 269,34 |
| ГКИ (7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (7-11лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из индейки паровые | 90* | 20,09 | 24,46 | | 300,46 |
| ГКИ (7-11лет) | 1.2м Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские | 300 | 2,23 | 3,28 | 9,73 | 78,78 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (7-11лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ГКИ (7-11лет) | №280 м Тоб | Котлеты рыбные любительские | 90* | 13,72 | 4,22 | 1,90 | 100,47 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 58,4 | 81,66 | 303,37 | 2178,69 |
| Воскресенье | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (7-11лет) | №221м Тоб | Каша из гречневая вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 6,30 | 6,65 | 33,54 | 218,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 100 | 0,28 | 5,28 | 40,99 | 202,50 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ГКИ (7-11лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 90* | 19,19 | 18,32 | | 241,90 |
| ГКИ (7-11лет) | 6.6м Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 150/5 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ГКИ (7-11лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная с растительным маслом | 50 | 1,00 | 2,50 | 5,50 | 51,50 |
| ГКИ (7-11лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с макаронными изделиями н/б | 300 | 2,04 | 4,10 | 26,71 | 152,17 |

| | | Полдник | | | | | |
|---------------------------------------|----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 12.18. | Соломка низкобелковая | 20 | 0,18 | 0,30 | 17,56 | 69,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (7-11лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 180 | 2,97 | 18,45 | 15,16 | 240,23 |
| ГКИ (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| ГКИ (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 63,18 | 76,66 | 311,14 | 2173,27 |
| Среднее значение за неделю: | | | | 61,9 | 68,8 | 303,85 | 2082,4 |
| вводов за период в % от калорийности: | | | | 12 | 30 | 58 | |

Согласовано: диетврач



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД(7-11) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|-----------------|-----------------|--|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 200/6 | 7,31 | 8,18 | 33,94 | 246,44 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (7-11 лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ОВД (7-11 лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ОВД (7-11 лет) | 7.3 Б Ш | Картофельное пюре с добавлением СБКС-5 г | 200 | 5,93 | 5,63 | 29,41 | 192,17 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 1.3 Ш | Рассольник Ленинградский со сметаной | 300/7 | 2,32 | 3,76 | 15,00 | 103,96 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 9.1 Ш | Булочка с изюмом печеная | 85 | 5,29 | 6,96 | 37,56 | 234,36 |
| ОВД (7-11 лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД (7-11 лет) | 7021м | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 90/40 | 13,05 | 13,36 | 16,29 | 237,86 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (7-11 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 84,77 | 88,37 | 378,05 | 2652,55 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша манная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 200/6 | 10,28 | 8,18 | 32,89 | 246,44 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5 г | 200/15 | 3,93 | 2,98 | 24,52 | 139,41 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (7-11 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД (7-11 лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленные из птицы паровые | 70 | 10,97 | 10,28 | 6,41 | 162,31 |
| ОВД (7-11 лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем | 300 | 8,23 | 4,73 | 18,87 | 151,14 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 9.2 Ш | Пирожки с повидлом печеные | 85 | 5,18 | 9,08 | 50,24 | 227,72 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 160.3 м | Картофель отварной с зеленью и сливочным маслом | 180 | 3,62 | 6,32 | 28,78 | 186,84 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (7-11 лет) | №300 Т | Азу из отварного мяса | 50/55 | 16,07 | 17,33 | 6,20 | 244,65 |
| ОВД (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (7-11 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 90,82 | 88,71 | 402,03 | 2710,56 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБК- 5 г | 200/10 | 6,12 | 4,95 | 16,69 | 136,95 |
| ОВД (7-11 лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ОВД (7-11 лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (7-11 лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 1.1 Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 300/7 | 2,38 | 7,60 | 15,34 | 140,29 |
| ОВД (7-11 лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 70 | 13,76 | 7,64 | 0,51 | 125,30 |
| ОВД (7-11 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (7-11 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (7-11 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 476 Тоб | Пирожок с яблоком | 85 | 5,60 | 3,77 | 42,89 | 228,64 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 155/45 | 15,82 | 16,99 | 20,06 | 298,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (7-11 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 94,27 | 82,88 | 369,38 | 2615,09 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ОВД (7-11 лет) | 15 Тоб | Колбаса вареная порционно | 30 | 3,71 | 6,44 | 0,44 | 74,53 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |

| | | | | | | | |
|-----------------|-----------|--|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД (7-11 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ОВД (7-11 лет) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ОВД (7-11 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 1.16 Ш | Суп картофельный с горохом | 300 | 7,26 | 4,83 | 24,97 | 172,75 |
| ОВД (7-11 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 50/70 | 15,69 | 17,69 | 3,97 | 237,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | № 13.08 М | Плюшка Московская | 85 | 6,58 | 6,38 | 48,35 | 277,38 |
| ОВД (7-11 лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | № 267 Тоб | Запеканка из творога | 100 | 16,83 | 10,78 | 14,57 | 225,77 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ОВД (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша пшенная молочная жидкая с добавлением СБКС 5 г | 200/6 | 9,52 | 8,00 | 35,82 | 253,81 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (7-11 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 99,59 | 91,55 | 396,09 | 2820,57 |
| Пятница | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБК- 5 г | 200/10 | 6,12 | 4,95 | 16,69 | 136,95 |
| ОВД (7-11 лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (7-11 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 6.2 Ш | Рис отварной с овощами и сливочным маслом | 155 | 3,45 | 9,05 | 28,20 | 208,96 |
| ОВД (7-11 лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ОВД (7-11 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (7-11 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД (7-11 лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 35 | 6,44 | 5,29 | 0,25 | 74,20 |
| ОВД (7-11 лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 265 | 2,09 | 3,02 | 15,40 | 97,65 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | №477 Тоб | Ватрушка с творогом | 85 | 11,17 | 7,18 | 38,80 | 265,43 |
| ОВД (7-11 лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 70 | 10,97 | 10,28 | 6,41 | 162,31 |
| ОВД (7-11 лет) | 7.3 Ш | Картофельное пюре | 200 | 4,41 | 6,59 | 30,26 | 198,57 |
| ОВД (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (7-11 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 90,78 | 92,60 | 370,90 | 2790,26 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ОВД (7-11 лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД (7-11 лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 50/45 | 17,10 | 19,06 | 5,29 | 265,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ОВД (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 1.2 Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 300/7 | 2,23 | 3,28 | 9,73 | 78,78 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 7.3 Б Ш | Картофельное пюре с добавлением СБКС-5 г | 200 | 5,93 | 5,63 | 29,41 | 192,17 |
| ОВД (7-11 лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ОВД (7-11 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД (7-11 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД (7-11 лет) | №1.41 | Сельдь с луком и растительным маслом | 40 | 5,32 | 2,62 | 0,77 | 48,16 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (7-11 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 83,43 | 86,33 | 338,47 | 2475,44 |

| | | | | | | | |
|-----------------|-----------|---|----------|-------|------|-------|--------|
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша пшениная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 200/6 | 11,52 | 9,00 | 37,32 | 276,41 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (7-11 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБК- 5 г | 200/10 | 6,12 | 4,95 | 16,69 | 136,95 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная | 50 | 2,02 | 1,85 | 5,54 | 45,53 |
| ОВД (7-11 лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 300 | 3,41 | 2,28 | 23,20 | 128,57 |
| ОВД (7-11 лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 70 | 9,72 | 9,80 | 2,06 | 135,59 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (7-11 лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| | | Ужин | | | | | |

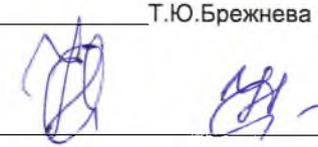
| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (7-11 лет) | №314 | Овощи | 180 | 2,97 | 18,45 | 15,16 | 240,23 |
| ОВД (7-11 лет) | 8.1 Ш | запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,переч.лук Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 50/70 | 15,69 | 17,69 | 3,97 | 237,00 |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (7-11 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (7-11 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (7-11 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 88,8 | 96,92 | 354,07 | 2660,88 |
| Среднее значение за период: | | | | 90,4 | 89,6 | 372,7 | 2675,1 |
| вводов за период в % от калорийности: | | | | 14 | 30 | 56 | |

Согласовано: диетврач



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая



О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД б/м(7-11)пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|-------------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 3,11 | 5,44 | 37,85 | 212,75 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (7-11лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 1.3м Ш | Рассольник Ленинградский без сметаны | 300 | 2,11 | 3,89 | 14,66 | 102,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 6.5м Ш | Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом | 150 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |
| ОВД б/м (7-11лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные Любительские | 90* | 13,72 | 4,22 | 1,90 | 100,47 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | Итого за день: | | | 72,4 | 52,5 | 325,99 | 2071,07 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | №221м Тоб | Каша пшеничная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 5,75 | 6,65 | 38,24 | 235,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|--|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 6.43м Т | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 155/5* | 6,05 | 5,71 | 38,78 | 230,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 349 Тоб. | Котлеты рубленые из птицы паровые | 90* | 19,19 | 18,32 | | 241,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный (консервы лосось) с крупой и картофелем | 300 | 8,23 | 4,73 | 18,87 | 151,14 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.9 Ш | Мармелад жележный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 7.7 Ш | Картофель отварной с растительным маслом | 150/10 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|---------|-------|------|--------|---------|
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 82,44 | 66,2 | 336,82 | 2283,84 |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | №221м Тоб | Каша гречневая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 6,30 | 6,65 | 33,54 | 218,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 1.1м Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский без сметаны | 300 | 2,20 | 6,20 | 15,11 | 125,87 |
| ОВД б/м (7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 155 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги, изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|--|
| | | Полдник | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.9 Ш | Мармелад желейный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 2.11 м А | Рагу из овощей с отварным мясом(на растительном масле) | 155/45 | 16,66 | 20,13 | 19,63 | 326,90 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| | Итого за день: | | | 68,48 | 67,94 | 315,51 | 2148,94 | |
| | | Четверг | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | № 221 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая на воде с раст.маслом и сахаром | 200/6 | 5,46 | 5,75 | 30,43 | 195,23 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 6.43м Т | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 155/5* | 6,05 | 5,71 | 38,78 | 230,90 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (7-11лет) | № 409 Тоб 2 вар | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ОВД б/м (7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 1.16м Ш | Суп картофельный с горохом на растительном масле | 300 | 7,23 | 5,70 | 24,93 | 180,30 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.9 Ш | Мармелад желевый | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | №221м Тоб | Каша пшенная с растительным маслом | 155 | 4,30 | 6,00 | 27,70 | 186,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |
| ОВД б/м (7-11лет) | №341 Тоб | Птица отварная | 90 | 12,42 | 10,71 | 0,36 | 121,50 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | Итого за день: | | | 74,73 | 63,98 | 323,29 | 2157,13 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 3,11 | 5,44 | 37,85 | 212,75 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------|--|----------|-------|------|-------|--------|
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| ОВД б/м (7-11лет) | № 415 ТоБ | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 35 | 6,44 | 5,29 | 0,25 | 74,20 |
| ОВД б/м (7-11лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 265 | 2,09 | 3,02 | 15,40 | 97,65 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.9 Ш | Мармелад жележный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 407 ТоБ | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------|--|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 90* | 19,19 | 18,32 | | 241,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 73,35 | 50,11 | 306,18 | 2077,08 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | № 221 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" вязкая на воде с раст.маслом и сахаром | 200/6 | 5,46 | 5,75 | 30,43 | 195,23 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 6.43м Т | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 155/5* | 6,05 | 5,71 | 38,78 | 230,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из индейки паровые | 90* | 20,09 | 24,46 | | 300,46 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 1.2м Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские | 300 | 2,23 | 3,28 | 9,73 | 78,78 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|--|
| | | Полдник | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | №280 м Тоб | Котлеты рыбные Любительские | 90* | 13,72 | 4,22 | 1,90 | 100,47 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| | Итого за день: | | | 75,12 | 79,36 | 321,80 | 2311,58 | |
| | | Воскресенье | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | №221м Тоб | Каша пшенная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 200/10 | 5,75 | 6,65 | 38,24 | 235,90 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 | |
| | | Обед | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | №349 То6 | Котлеты рубленые из птицы паровые | 90* | 19,19 | 18,32 | | 241,90 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 6.6м Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 150/5 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 99,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная с растительным маслом | 50 | 1,00 | 2,50 | 5,50 | 51,50 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью на растительном масле | 300 | 4,56 | 4,27 | 23,14 | 149,72 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (7-11лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 180 | 2,97 | 18,45 | 15,16 | 240,23 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| ОВД б/м (7-11лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 77,02 | 75,77 | 328,59 | 2313,42 |
| Среднее значение за период: | | | | 74,8 | 65,1 | 322,6 | 2194,7 |
| белков,жиров,углеводов в меню | | | | 14 | 27 | 59 | |

Согласовано: диетврач _____

Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____

О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД Д (7-11) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|-------------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 250/4 | 8,12 | 9,91 | 38,10 | 284,19 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 4.2 м Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС-5 г | 60 | 8,26 | 9,13 | 2,50 | 124,91 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №160 Тоб | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 180 | 3,62 | 6,32 | 28,78 | 186,84 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.3 Ш | Рассольник Ленинградский со сметаной | 300/7 | 2,32 | 3,76 | 15,00 | 103,96 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт/190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 7021м | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 90/40 | 13,05 | 13,36 | 16,29 | 237,86 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 82,39 | 85,90 | 250,51 | 2147,61 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша пшеничная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 250/4 | 13,40 | 10,95 | 42,16 | 321,12 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5г без сахара | 200 | 3,93 | 2,98 | 9,55 | 79,56 |

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком | 200 | 3,52 | 2,73 | 13,62 | 94,94 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма без сахара | 180 | 0,75 | 0,08 | 11,68 | 51,30 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 70 | 10,97 | 10,28 | 6,41 | 162,31 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем | 300 | 8,23 | 4,73 | 18,87 | 151,14 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №300 Т | Азу из отварного мяса | 50/55 | 16,07 | 17,33 | 6,20 | 244,65 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 97,22 | 85,64 | 234,31 | 2126,92 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком без сахара с добавлением СБКС 5 г | 200 | 6,12 | 4,95 | 6,71 | 97,05 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС 10 г без сахара | 250/4 | 15,38 | 11,20 | 44,36 | 339,62 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.1 Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 300/7 | 2,38 | 7,60 | 15,34 | 140,29 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 70 | 13,76 | 7,64 | 0,51 | 125,30 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 155/45 | 15,82 | 16,99 | 20,06 | 298,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 88,14 | 82,12 | 220,69 | 2005,86 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г без сахара | 250/4 | 12,65 | 11,94 | 33,34 | 291,60 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 15 Тоб | Колбаса вареная порционно | 30 | 3,71 | 6,44 | 0,44 | 74,53 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком | 200 | 3,52 | 2,73 | 13,62 | 94,94 |
| ОВД Д (7-11 лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни без сахара | 190 | 0,32 | 0,08 | 4,24 | 20,80 |
| ОВД Д (7-11 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.16 Ш | Суп картофельный с горохом | 300 | 7,26 | 4,83 | 24,97 | 172,75 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 50/70 | 15,69 | 17,69 | 3,97 | 237,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №267 Тоб 2 вар | Запеканка из творога без сахара с СБКС 5г | 95 | 18,83 | 11,78 | 11,08 | 228,42 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша пшенная молочная жидкая с добавлением СБКС 5 г без сахара | 250/3 | 11,39 | 9,13 | 40,65 | 291,04 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 97,89 | 89,53 | 211,66 | 2074,88 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком без сахара с добавлением СБКС 5 г | 200 | 6,12 | 4,95 | 6,71 | 97,05 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД Д (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 250/4 | 8,12 | 9,91 | 38,10 | 284,19 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины без сахара | 190 | 0,60 | 0,24 | 4,38 | 120,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 35 | 6,44 | 5,29 | 0,25 | 74,20 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 265 | 2,09 | 3,02 | 15,40 | 97,65 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленные из птицы паровые | 70 | 10,97 | 10,28 | 6,41 | 162,31 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|----------|--|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | | |
| | | 21ч | | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 | |
| Итого за день: | | | | | 83,18 | 88,18 | 200,27 | 2049,88 |
| | | Суббота | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г без сахара | 250/4 | 12,65 | 11,94 | 33,34 | 291,60 | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма без сахара | 180 | 0,75 | 0,08 | 11,68 | 51,30 | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 50/45 | 17,10 | 19,06 | 5,29 | 265,00 | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 6.5б Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|-------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.2 Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 300/7 | 2,23 | 3,28 | 9,73 | 78,78 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №160 Тоб | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 180 | 3,62 | 6,32 | 28,78 | 186,84 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД Д (7-11 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД Д (7-11 лет) | №1.41 | Сельдь с луком и растительным маслом | 40 | 5,32 | 2,62 | 0,77 | 48,16 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 89,34 | 95,32 | 207,92 | 2069,63 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №228 Тоб | Каша пшенная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 250/4 | 13,40 | 10,95 | 42,16 | 321,12 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД Д (7-11 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком без сахара с добавлением СБКС 5 г | 200 | 6,12 | 4,95 | 6,71 | 97,05 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная | 50 | 2,02 | 1,85 | 5,54 | 45,53 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 300 | 3,41 | 2,28 | 23,20 | 128,57 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 70 | 9,72 | 9,80 | 2,06 | 135,59 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки, баклажаны, морковь, перец, лук) | 180 | 2,97 | 18,45 | 15,16 | 240,23 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 50/70 | 15,69 | 17,69 | 3,97 | 237,00 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (7-11 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-------|------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (7-11 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 85,09 | 95,98 | 222,1 | 2114,29 |
| Среднее значение за период: | | | | 89,2 | 89,2 | 221,05 | 2084,2 |
| ов,жиров,углеводов за период в % | | | | 17 | 40 | 43 | |

Согласовано: диетврач  Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая   О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ЩД(7-11) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|-------------|-----------------|--|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 200/6 | 7,31 | 8,18 | 33,94 | 246,44 |
| ЩД(7-11лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ЩД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ЩД(7-11лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 70 | 13,76 | 7,64 | 0,51 | 125,30 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|--|--------|-------|--------|--------|---------|
| ЩД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(7-11лет) | 7.3 Б Ш | Картофельное пюре с добавлением СБКС-5 г | 200 | 5,93 | 5,63 | 29,41 | 192,17 |
| ЩД(7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ЩД(7-11лет) | 141 Тоб | Суп-пюре из кабачков | 300 | 3,90 | 6,00 | 15,60 | 132,00 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ЩД(7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 6.3 Т | Каша гречневая вязкая | 155 | 4,81 | 6,41 | 21,81 | 164,09 |
| ЩД(7-11лет) | №9.05 | Соус сметанный | 40 | 1,23 | 9,68 | 2,78 | 104,04 |
| ЩД(7-11лет) | №2.7 | Тефтели мясные паровые | 90 | 13,11 | 12,38 | 8,54 | 198,00 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(7-11лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 84,96 | 102,90 | 280,81 | 2403,05 |
| | | Вторник | | | | | |

| | | Завтрак | | | | | | |
|-------------|-----------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|--|
| ЩД(7-11лет) | №228 Тоб | Каша манная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 200/6 | 10,28 | 8,18 | 32,89 | 246,44 | |
| ЩД(7-11лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-5 г | 200/15 | 3,93 | 2,98 | 24,52 | 139,41 | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | |
| ЩД(7-11лет) | № 267 Тоб 2 вар | Запеканка из творога | 100 | 16,83 | 10,78 | 14,57 | 225,77 | |
| ЩД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 82,50 | 0,80 | 74,80 | |
| ЩД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 | |
| ЩД(7-11лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 | |
| ЩД(7-11лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 | |
| ЩД(7-11лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленные из птицы паровые | 70 | 10,97 | 10,28 | 6,41 | 162,31 | |
| ЩД(7-11лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем протертый | 300 | 8,23 | 4,73 | 18,87 | 151,14 | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 | |
| ЩД(7-11лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 | |

| | | Ужин | | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|-------|--------|--------|---------|--|
| ЩД(7-11лет) | 160.3 м | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 180 | 3,62 | 6,32 | 28,78 | 186,84 | |
| ЩД(7-11лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 | |
| ЩД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | |
| ЩД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 | |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| | | 21ч | | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 | |
| ЩД(7-11лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 | |
| Среднее значение за день: | | | | 99,89 | 103,29 | 333,78 | 2684,56 | |
| | | Среда | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 | |
| ЩД(7-11лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 5г | 60 | 8,26 | 9,13 | 2,50 | 124,91 | |
| ЩД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 | |
| ЩД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ЩД(7-11лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ЩД(7-11лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| ЩД(7-11лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 70 | 13,76 | 7,64 | 0,51 | 125,30 |
| ЩД(7-11лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ЩД(7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ЩД(7-11лет) | 1.7 м Ш | Суп на бульоне из индейки с вермишелью | 300 | 3,68 | 2,69 | 24,42 | 139,36 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ЩД(7-11лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 155/45 | 15,82 | 16,99 | 20,06 | 298,00 |
| ЩД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|--|---------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(7-11лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 87,25 | 90,92 | 304,43 | 2390,27 |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ЩД(7-11лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ЩД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ЩД(7-11лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ЩД(7-11лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ЩД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(7-11лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ЩД(7-11лет) | №141.1 | Суп-пюре из тыквы | 300 | 3,60 | 6,00 | 15,30 | 129,00 |
| ЩД(7-11лет) | №289 Т | Мясо отварное | 55 | 13,42 | 7,98 | | 122,65 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ЩД(7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | № 267 Тоб | Запеканка из творога | 100 | 16,83 | 10,78 | 14,57 | 225,77 |
| ЩД(7-11лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-5 г | 200/6 | 7,26 | 7,18 | 32,44 | 223,84 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(7-11лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 91,96 | 89,93 | 298,40 | 2379,43 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|-----------|---|----------|-------|------|-------|--------|
| ЩД(7-11лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ЩД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(7-11лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| ЩД(7-11лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 7.20 Т | Брокколи отварная с маслом сливочным | 160 | 4,94 | 4,32 | 11,47 | 92,28 |
| ЩД(7-11лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 70 | 13,76 | 7,64 | 0,51 | 125,30 |
| ЩД(7-11лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ЩД(7-11лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 35 | 6,44 | 5,29 | 0,25 | 74,20 |
| ЩД(7-11лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными без томата(фоикадельки отдельно) | 265 | 2,04 | 3,02 | 15,18 | 96,57 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | №508 Тоб | Вафли | 1шт/20 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 108,40 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(7-11лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 70 | 10,97 | 10,28 | 6,41 | 162,31 |
| ЩД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(7-11лет) | 7.3 В | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(7-11лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 82,37 | 88,24 | 295,02 | 2400,34 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 200/6 | 10,90 | 9,79 | 30,16 | 252,33 |
| ЩД(7-11лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ЩД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|-------------|----------|--|----------|-------|-------|-------|--------|
| ЩД(7-11лет) | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(7-11лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ЩД(7-11лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ЩД(7-11лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 |
| ЩД(7-11лет) | 1.42 мТ | Суп-пюре из картофеля и моркови | 300 | 4,94 | 9,11 | 13,84 | 158,28 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ЩД(7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 7.3 Б Ш | Картофельное пюре с добавлением СБКС-5 г | 200 | 5,93 | 5,63 | 29,41 | 192,17 |
| ЩД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(7-11лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные любительские | 90 | 10,35 | 2,61 | 4,77 | 82,80 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(7-11лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 85,91 | 96,61 | 314,58 | 2486,36 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 200/6 | 13,10 | 9,20 | 39,08 | 291,21 |
| ЩД(7-11лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(7-11лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ЩД(7-11лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200/15 | 1,93 | 1,98 | 23,02 | 116,81 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(7-11лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ЩД(7-11лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(7-11лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(7-11лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ЩД(7-11лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 300 | 3,41 | 2,28 | 23,20 | 128,57 |
| ЩД(7-11лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 70 | 9,72 | 9,80 | 2,06 | 135,59 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | | Полдник | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(7-11лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ЩД(7-11лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ЩД(7-11лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | №330.2 | Овощи тушеные | 180 | 4,32 | 5,86 | 20,62 | 154,89 |
| ЩД(7-11лет) | №289 Т | Мясо отварное | 55 | 13,42 | 7,98 | | 122,65 |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(7-11лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(7-11лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(7-11лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 75,53 | 80,32 | 322,14 | 2322,31 |
| Среднее значение за период: | | | | 87 | 93,2 | 307 | 2438 |
| иров, углеводов в меню за перио, | | | | 14 | 35 | 51 | |

Согласовано: диетврач _____



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ВБД(11-18) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|---------------|-----------------|--|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 8,12 | 9,91 | 42,09 | 300,15 |
| ВБД(11-18лет) | 2.8 Ш | Котлета мясная паровая | 60 | 9,66 | 9,22 | 4,36 | 140,00 |
| ВБД(11-18лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 10г | 60 | 10,26 | 10,13 | 4,00 | 147,51 |
| ВБД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ВБД(11-18лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|--|--------|--------|--------|--------|---------|
| ВБД(11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ВБД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(11-18лет) | 7.3 Б Ш | Картофельное пюре с добавлением СБКС-10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ВБД(11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ВБД(11-18лет) | 141 ТоБ | Суп-пюре из кабачков | 350 | 4,55 | 7,00 | 18,20 | 154,00 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №270 ТоБ | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ВБД(11-18лет) | 407 ТоБ | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 6.3 Т | Каша гречневая вязкая | 155 | 4,81 | 6,41 | 21,81 | 164,09 |
| ВБД(11-18лет) | №9.05 | Соус сметанный | 50 | 1,54 | 12,10 | 3,47 | 130,05 |
| ВБД(11-18лет) | №2.7 | Тефтели мясные паровые | 110 | 16,14 | 14,81 | 9,99 | 238,00 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 118,47 | 127,97 | 379,44 | 3159,87 |

| | | Вторник | | | | | | |
|---------------|----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|--|
| | | Завтрак | | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №228 Тоб | Каша манная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 11,87 | 9,91 | 40,76 | 300,15 | |
| ВБД(11-18лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-10 г | 200/15 | 5,93 | 3,98 | 26,02 | 162,01 | |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 | |
| ВБД(11-18лет) | №5.7 Ш Д | Запеканка из творога с добавлением СБКС-5 г | 100 | 22,88 | 3,77 | 13,11 | 180,80 | |
| ВБД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 | |
| ВБД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 | |
| ВБД(11-18лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 | |
| ВБД(11-18лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 | |
| ВБД(11-18лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленные из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 | |
| ВБД(11-18лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем протертый | 350 | 9,60 | 5,52 | 22,01 | 176,32 | |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|--------|--------|--------|---------|
| ВБД(11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 160.3 м | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 200 | 4,02 | 7,02 | 31,98 | 207,60 |
| ВБД(11-18лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 |
| ВБД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 124,24 | 106,62 | 425,93 | 3180,57 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 250/8 | 15,38 | 11,20 | 48,35 | 355,58 |
| ВБД(11-18лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 10г | 60 | 10,26 | 10,13 | 4,00 | 147,51 |
| ВБД(11-18лет) | 2.1Ш | Мясо отварное | 30 | 9,79 | 4,77 | 0,14 | 82,64 |
| ВБД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |

| | | | | | | | |
|---------------|----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ВБД(11-18лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| ВБД(11-18лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ВБД(11-18лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ВБД(11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ВБД(11-18лет) | 1.7 м Ш | Суп на бульоне из индейки с вермишелью | 350 | 4,09 | 2,19 | 27,16 | 145,09 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ВБД(11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 180/50 | 18,18 | 18,82 | 23,06 | 336,00 |
| ВБД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|---|---------|--------|--------|--------|---------|
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 117,32 | 105,48 | 398,25 | 3014,51 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 250/8 | 12,65 | 11,94 | 37,33 | 307,56 |
| ВБД(11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ВБД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ВБД(11-18лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ВБД(11-18лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|--|--------|--------|-------|--------|---------|
| ВБД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(11-18лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ВБД(11-18лет) | №141.1 | Суп-пюре из тыквы | 350 | 4,20 | 7,00 | 17,85 | 150,50 |
| ВБД(11-18лет) | №289 Т | Мясо отварное | 75 | 18,30 | 10,88 | | 167,25 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ВБД(11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №5.7 Ш Д | Запеканка из творога с добавлением СБКС-10 г | 100 | 24,88 | 4,77 | 14,61 | 203,00 |
| ВБД(11-18лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ВБД(11-18лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 8,12 | 9,91 | 42,09 | 300,15 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 119,36 | 97,06 | 394,91 | 2947,30 |

| | | Пятница | | | | | |
|---------------|-----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 250/8 | 15,38 | 11,20 | 48,35 | 355,58 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |
| ВБД(11-18лет) | 2.8 Ш | Котлета мясная паровая | 60 | 9,66 | 9,22 | 4,36 | 140,00 |
| ВБД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ВБД(11-18лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| ВБД(11-18лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 7.20 Т | Брокколи отварная с маслом сливочным | 160 | 4,94 | 4,32 | 11,47 | 92,28 |
| ВБД(11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ВБД(11-18лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ВБД(11-18лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 40 | 7,36 | 6,04 | 0,28 | 84,80 |
| ВБД(11-18лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными без томата(фрикадельки отдельно) | 310 | 2,39 | 3,53 | 17,76 | 112,96 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|--|--------|--------|--------|--------|---------|
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №508 Тоб | Вафли | 1шт/20 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 108,40 |
| ВБД(11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ВБД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(11-18лет) | 7.3 В | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 110,49 | 107,94 | 389,23 | 3068,33 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 250/8 | 12,65 | 11,94 | 37,33 | 307,56 |
| ВБД(11-18лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 5г | 60 | 8,26 | 9,13 | 2,50 | 124,91 |
| ВБД(11-18лет) | 2.1Ш | Мясо отварное | 30 | 9,79 | 4,77 | 0,14 | 82,64 |
| ВБД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |

| | | | | | | | |
|---------------|----------|--|----------|-------|-------|-------|--------|
| ВБД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ВБД(11-18лет) | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ВБД(11-18лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ВБД(11-18лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ВБД(11-18лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 |
| ВБД(11-18лет) | 1.42 мТ | Суп-пюре из картофеля и моркови | 350 | 5,75 | 10,63 | 16,08 | 184,38 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ВБД(11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 7.3 В | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ВБД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(11-18лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные любительские | 100 | 11,50 | 2,90 | 5,30 | 92,00 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|--------|--------|--------|---------|
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 114,49 | 111,51 | 404,47 | 3094,13 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 250/8 | 15,38 | 11,20 | 48,35 | 355,58 |
| ВБД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ВБД(11-18лет) | 2.1Ш | Мясо отварное | 30 | 9,79 | 4,77 | 0,14 | 82,64 |
| ВБД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |
| ВБД(11-18лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-10 г | 200/15 | 5,93 | 3,98 | 26,02 | 162,01 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ВБД(11-18лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ВБД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ВБД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ВБД(11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги, изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ВБД(11-18лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 350 | 3,98 | 2,66 | 27,07 | 150,00 |
| ВБД(11-18лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 80 | 11,38 | 11,63 | 2,65 | 161,13 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|----------|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ВБД(11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ВБД(11-18лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Ужин | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | №330.2 | Овощи тушеные | 200 | 4,80 | 6,51 | 22,91 | 172,10 |
| ВБД(11-18лет) | 2.16 Ш Б | Соус основной с добавлением смеси белковой композитной сухой (СБКС) - 5 гр. | 50 | 2,47 | 3,82 | 4,41 | 62,00 |
| ВБД(11-18лет) | №289 Т | Мясо отварное | 75 | 18,30 | 10,88 | | 167,25 |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ВБД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ВБД(11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 113,92 | 103,03 | 422,81 | 3078,3 |
| Среднее значение за период: | | | | 116,9 | 108,5 | 402,1 | 3077,6 |
| иров, углеводов в меню за перио | | | | 15 | 32 | 53 | |

Согласовано: диетврач _____



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ГКИ(11-18) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|----------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (11-18лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ГКИ (11-18лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 3,89 | 6,55 | 47,06 | 262,70 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 150 | 0,42 | 7,92 | 61,49 | 303,75 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|----------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |
| ГКИ (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ГКИ (11-18лет) | №103 Тоб | Рассольник домашний на растительном масле | 350 | 3,02 | 7,50 | 20,55 | 163,07 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.5 м Ш | Печенье бисквитное низкобелковое | 1шт/20 | 0,04 | 4,60 | 14,88 | 102,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 6.5м Ш | Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом | 150 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ГКИ (11-18лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные любительские | 100* | 15,24 | 4,69 | 2,11 | 111,60 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | Итого за день: | | | 65,04 | 66,11 | 326,53 | 2140,97 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (11-18лет) | №221 Тоб | Каша кукурузная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 5,92 | 6,85 | 56,61 | 311,74 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 150 | 0,42 | 7,92 | 61,49 | 303,75 |

| | | | | | | | |
|----------------|----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 8.7.3. | Макаронные изделия низкобелковые отварные с растительным маслом | 150 | 0,54 | 6,35 | 51,12 | 269,34 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ГКИ (11-18лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 100* | 21,32 | 20,35 | | 268,78 |
| ГКИ (11-18лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось)с крупой и картофелем | 350 | 9,43 | 5,52 | 23,22 | 180,55 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.18. | Соломка низкобелковая | 20 | 0,18 | 0,30 | 17,56 | 69,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 7.7 Ш | Картофель отварной с растительным маслом | 150/10 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ГКИ (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| Итого за день: | | | | 70,65 | 74,65 | 360,25 | 2383,76 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (11-18лет) | №221 Тоб | Каша гречневая вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 7,88 | 8,06 | 41,68 | 270,38 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 150 | 0,42 | 7,92 | 61,49 | 303,75 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 1.1м Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский без сметаны | 350 | 2,57 | 7,23 | 17,63 | 146,85 |
| ГКИ (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 155 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ГКИ (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 12.9 Ш | Мармелад желейный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 7.7 Т | Картофель отварной с растительным маслом | 150/10 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ГКИ (11-18лет) | 289 Т | Мясо отварное | 75 | 18,30 | 10,88 | | 167,25 |
| ГКИ (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 65,9 | 76,9 | 334,84 | 2273,15 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (11-18лет) | №221 Тоб | Каша кукурузная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 5,92 | 6,85 | 56,61 | 311,74 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 150 | 0,42 | 7,92 | 61,49 | 303,75 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком с растительным маслом | 200 | 3,50 | 3,25 | 13,60 | 99,47 |
| ГКИ (11-18лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 1.16м Ш | Суп картофельный с горохом(ГКИ) | 350 | 8,44 | 6,65 | 29,09 | 210,35 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.18. | Соломка низкобелковая | 20 | 0,18 | 0,30 | 17,56 | 69,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 6.6м Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 150/5 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ГКИ (11-18лет) | №341 Т | Птица отварная | 100 | 23,57 | 20,15 | 0,68 | 278,75 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 76,59 | 77,97 | 355,86 | 2418,63 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (11-18лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 3,89 | 6,55 | 47,06 | 262,70 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 150 | 0,42 | 7,92 | 61,49 | 303,75 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|--|
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 | |
| ГКИ (11-18лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 | |
| ГКИ (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 | |
| ГКИ (11-18лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 | |
| ГКИ (11-18лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 40 | 7,36 | 6,04 | 0,28 | 84,80 | |
| ГКИ (11-18лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 310 | 2,45 | 3,53 | 18,01 | 114,24 | |
| ГКИ (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 12.9 Ш | Мармелад жележный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 | |
| ГКИ (11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 | |
| ГКИ (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ГКИ (11-18лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 100* | 21,32 | 20,35 | | 268,78 | |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| Итого за день: | | | | 66,99 | 57,44 | 304,93 | 2089,50 | |
| | | Суббота | | | | | | |

| | | Завтрак | | | | | |
|----------------|-------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ГКИ (11-18лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (11-18лет) | №221 Тоб | Каша гречневая вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 7,88 | 8,06 | 41,68 | 270,38 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 150 | 0,42 | 7,92 | 61,49 | 303,75 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ГКИ (11-18лет) | 8.7.3. | Макаронные изделия низкобелковые отварные с растительным маслом | 150 | 0,54 | 6,35 | 51,12 | 269,34 |
| ГКИ (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (11-18лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из индейки паровые | 100* | 22,32 | 27,18 | | 333,84 |
| ГКИ (11-18лет) | 1.2м Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские | 350 | 2,60 | 3,83 | 11,35 | 91,91 |
| | | Полдник | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ГКИ (11-18лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ГКИ (11-18лет) | №280 м Тоб | Котлеты рыбные любительские | 100* | 15,24 | 4,69 | 2,11 | 111,60 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 64,24 | 89,45 | 333,84 | 2389,06 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ГКИ (11-18лет) | №221м Тоб | Каша гречневая вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 7,88 | 8,06 | 41,68 | 270,38 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.2.3.2009 | Оладьи низкобелковые | 150 | 0,42 | 7,92 | 61,49 | 303,75 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ГКИ (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 100* | 21,32 | 20,35 | | 268,78 |
| ГКИ (11-18лет) | 6.6м Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 150/5 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ГКИ (11-18лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная с растительным маслом | 50 | 1,00 | 2,50 | 5,50 | 51,50 |
| ГКИ (11-18лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с макаронными изделиями н/б | 350 | 2,38 | 4,78 | 31,16 | 177,53 |

| | | Полдник | | | | | |
|---|----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ГКИ (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 12.18. | Соломка низкобелковая | 20 | 0,18 | 0,30 | 17,56 | 69,40 |
| | | Ужин | | | | | |
| ГКИ (11-18лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 180 | 2,97 | 18,45 | 15,16 | 240,23 |
| ГКИ (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |
| ГКИ (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 69,34 | 84,51 | 344,3 | 2396,14 |
| Среднее значение за неделю: | | | | 68,5 | 75,3 | 337,25 | 2297,7 |
| Эквивалентов за период в % от калорийности: | | | | 12 | 30 | 58 | |

Согласовано: диетврач



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов

МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

НКД (11-18) пансион



Диеты

| Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал | |
|-----------------------|--------------|--|----------|---------|-----------------|------------------------|--------|
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| НКД (11-18лет) | № 7.24 | Капуста цветная запеченная с добавлением СБКС-10 гр. | 200 | 10,28 | 8,51 | 14,36 | 176,00 |
| НКД (11-18лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 10г | 60 | 10,26 | 10,13 | 4,00 | 147,51 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| НКД (11-18лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| Обед | | | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| НКД (11-18лет) | №7.26 | Кабачки тушеные | 200 | 1,43 | 0,51 | 10,38 | 53,00 |
| НКД (11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |

| | | | | | | | |
|----------------|----------------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| НКД (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| НКД (11-18лет) | 1.3 Ш | Рассольник Ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,68 | 4,42 | 17,38 | 121,00 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| НКД (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| НКД (11-18лет) | 2.7 Ш | Тефтели мясные паровые | 70 | 10,16 | 9,38 | 6,45 | 151,00 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| НКД (11-18лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| | Итого за день: | | | 78,67 | 60,56 | 208,52 | 1705,61 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| НКД (11-18лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| НКД (11-18лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-10г без сахара | 200 | 6,20 | 3,61 | 10,19 | 96,64 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| НКД (11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| НКД (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| Обед | | | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| НКД (11-18лет) | 7.28.21 м | Морковь тушеная с зеленым горошком с добавлением СБКС 10гр. | 150 | 6,27 | 2,18 | 13,24 | 97,72 |
| НКД (11-18лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма без сахара | 180 | 0,75 | 0,08 | 11,68 | 51,30 |
| НКД (11-18лет) | №341 Тоб | Птица отварная | 90 | 12,42 | 10,71 | 0,36 | 121,50 |
| НКД (11-18лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный (консервы лосось) с крупой и картофелем | 350 | 9,60 | 5,52 | 22,01 | 176,32 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| Полдник | | | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| НКД (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| Ужин | | | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 160.3 м | Картофель отварной с зеленью и сливочным маслом | 150 | 3,01 | 5,26 | 23,99 | 155,70 |
| НКД (11-18лет) | №289 Т | Мясо отварное | 50 | 12,20 | 7,25 | | 111,50 |
| НКД (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |

| | | | | | | | |
|----------------|-----------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| НКД (11-18лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 81,47 | 63,71 | 182,15 | 1615,88 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком без сахара с добавлением СБКС 10 г | 200 | 8,12 | 5,95 | 8,21 | 119,65 |
| НКД (11-18лет) | №221 ТоБ | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г без сахара | 250/4 | 15,38 | 11,20 | 44,36 | 339,62 |
| НКД (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 1.1 Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 350/8 | 2,73 | 8,84 | 17,72 | 162,42 |
| НКД (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| НКД (11-18лет) | 7.24 Ш | Капуста цветная запеченная | 150 | 4,71 | 4,93 | 8,52 | 99,00 |
| НКД (11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |
| НКД (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| НКД (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |

| | | | | | | | |
|----------------|----------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| НКД (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 155/45 | 15,82 | 16,99 | 20,06 | 298,00 |
| НКД (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| НКД (11-18лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| | Итого за день: | | | 86,20 | 82,58 | 205,43 | 1926,09 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| НКД (11-18лет) | №228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г без сахара | 250/4 | 12,65 | 11,94 | 33,34 | 291,60 |
| НКД (11-18лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |

| | | Обед | | | | | |
|----------------|----------------|---|-----|-------|-------|--------|---------|
| НКД (11-18лет) | 7.28.21 м | Морковь тушеная с зеленым горошком с добавлением СБКС 10гр. | 150 | 6,27 | 2,18 | 13,24 | 97,72 |
| НКД (11-18лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни без сахара | 190 | 0,32 | 0,08 | 4,24 | 20,80 |
| НКД (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| НКД (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| НКД (11-18лет) | 1.16 Ш | Суп картофельный с горохом | 350 | 8,48 | 5,77 | 29,24 | 203,31 |
| НКД (11-18лет) | №289 Т | Мясо отварное | 50 | 12,20 | 7,25 | | 111,50 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| НКД (11-18лет) | №267 Тоб 2 вар | Запеканка из творога без сахара | 95 | 17,13 | 10,56 | 9,69 | 205,97 |
| НКД (11-18лет) | 7.26 Т | Кабачки тушеные | 200 | 1,43 | 0,51 | 10,38 | 53,00 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 78,89 | 59,77 | 186,29 | 1615,40 |
| | | Пятница | | | | | |

| | | Завтрак | | | | | |
|----------------|-----------|--|----------|-------|------|-------|--------|
| НКД (11-18лет) | 7.25 Ш | Морковь тушеная с яблоками с добавлением СБКС 10гр. | 180 | 6,08 | 2,36 | 18,50 | 120,00 |
| НКД (11-18лет) | 11.13 Ш | Какао с молоком с добавлением СБКС - 10 г без сахара | 200 | 8,12 | 5,95 | 8,21 | 119,65 |
| НКД (11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| НКД (11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| НКД (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 |
| НКД (11-18лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины без сахара | 190 | 0,60 | 0,24 | 4,38 | 120,00 |
| НКД (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| НКД (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 90 | 17,69 | 9,83 | 0,66 | 161,10 |
| НКД (11-18лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 40 | 7,36 | 6,04 | 0,28 | 84,80 |
| НКД (11-18лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 310 | 2,45 | 3,53 | 18,01 | 114,24 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |

| | | Ужин | | | | | |
|----------------|----------|--|-------|-------|-------|--------|---------|
| НКД (11-18лет) | №341 Тоб | Птица отварная | 90 | 12,42 | 10,71 | 0,36 | 121,50 |
| НКД (11-18лет) | 7.20 Т | Брокколи отварная с маслом сливочным | 160 | 4,94 | 4,32 | 11,47 | 92,28 |
| НКД (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| НКД (11-18лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 85,78 | 73,79 | 145,94 | 1671,15 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 8.18 Ш | Зеленый горошек консервированный | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,20 |
| НКД (11-18лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 10г | 60 | 10,26 | 10,13 | 4,00 | 147,51 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| НКД (11-18лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| НКД (11-18лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| | | Обед | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма без сахара | 180 | 0,75 | 0,08 | 11,68 | 51,30 |
| НКД (11-18лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 50/45 | 17,10 | 19,06 | 5,29 | 265,00 |

| | | | | | | | |
|----------------|----------|---|-------|-------|-------|--------|---------|
| НКД (11-18лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| НКД (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| НКД (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 1.2 Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 350/8 | 2,61 | 3,52 | 11,40 | 89,43 |
| | | Полдник | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| НКД (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 7.3 В | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| НКД (11-18лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные любительские | 100 | 11,50 | 2,90 | 5,30 | 92,00 |
| НКД (11-18лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| НКД (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| НКД (11-18лет) | №1.41 | Сельдь с луком и растительным маслом | 40 | 5,32 | 2,62 | 0,77 | 48,16 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 93,69 | 86,65 | 205,20 | 1990,51 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| НКД (11-18лет) | №228 Тоб | Каша пшеничная молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г без сахара | 250/4 | 13,14 | 10,95 | 42,16 | 321,12 |
| НКД (11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| НКД (11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 11.13 Ш | Какао с молоком с добавлением СБКС - 10 г без сахара | 200 | 8,12 | 5,95 | 8,21 | 119,65 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| НКД (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |
| НКД (11-18лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная | 50 | 2,02 | 1,85 | 5,54 | 45,53 |
| НКД (11-18лет) | 7.14 Ш | Морковь припущенная | 150 | 2,11 | 3,06 | 11,09 | 82,00 |
| НКД (11-18лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 350 | 3,98 | 2,66 | 27,07 | 150,00 |
| НКД (11-18лет) | №341 Тоб | Птица отварная | 90 | 12,42 | 10,71 | 0,36 | 121,50 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Полдник | | | | | |
| НКД (11-18лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| НКД (11-18лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 200 | 3,30 | 20,50 | 16,84 | 266,92 |

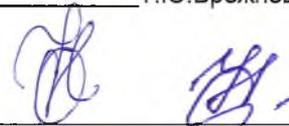
| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------|----------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| НКД (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| НКД (11-18лет) | №289 Т | Мясо отварное | 50 | 12,20 | 7,25 | | 111,50 |
| НКД (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| НКД (11-18лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| НКД (11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 85,44 | 80,52 | 195,87 | 1841,62 |
| Среднее значение за период | | | | 84,3 | 72,5 | 189,9 | 1766,6 |
| Вводов за период в % от калорийности: | | | | 19 | 37 | 43 | |

Согласовано: диетврач _____



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____



О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД(11-18) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|------------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 8,12 | 9,91 | 42,09 | 300,15 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (11-18 лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ОВД (11-18 лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 5г | 60 | 8,26 | 9,13 | 2,50 | 124,91 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|---------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (11-18 лет) | 7.3 Б Ш | Картофельное пюре с добавлением СБКС-5 г | 200 | 5,93 | 5,63 | 29,41 | 192,17 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 1.3 Ш | Рассольник Ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,68 | 4,42 | 17,38 | 121,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 9.1 Ш | Булочка с изюмом печеная | 85 | 5,29 | 6,96 | 37,56 | 234,36 |
| ОВД (11-18 лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 7021м | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 110/50 | 15,97 | 16,28 | 19,92 | 290,36 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (11-18 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 93,98 | 95,09 | 413,22 | 2893,80 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша манная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 11,87 | 9,91 | 40,76 | 300,15 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-10 г | 200/15 | 5,93 | 3,98 | 26,02 | 162,01 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (11-18 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД (11-18 лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ОВД (11-18 лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем | 350 | 9,60 | 5,52 | 22,01 | 176,32 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 9.2 Ш | Пирожки с повидлом печеные | 85 | 5,18 | 9,08 | 50,24 | 227,72 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 160.3 м | Картофель отварной с зеленью и сливочным маслом | 200 | 4,02 | 7,02 | 31,98 | 207,60 |
| ОВД (11-18 лет) | №300 Т | Азу из отварного мяса | 55/60 | 17,60 | 18,98 | 6,79 | 267,95 |
| ОВД (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|---------|--------|-------|--------|---------|
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| 21ч | | | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (11-18 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 102,69 | 96,94 | 438,93 | 2980,84 |
| Среда | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 10 г | 200/10 | 8,12 | 5,95 | 18,19 | 159,55 |
| ОВД (11-18 лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 250/8 | 15,38 | 11,20 | 48,35 | 355,58 |
| ОВД (11-18 лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 1.1 Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 350/8 | 2,73 | 8,84 | 17,72 | 162,42 |
| ОВД (11-18 лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ОВД (11-18 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (11-18 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|--------|--------|-------|--------|---------|
| ОВД (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 476 Тоб | Пирожок с яблоком | 85 | 5,60 | 3,77 | 42,89 | 228,64 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 180/50 | 18,18 | 18,82 | 23,06 | 336,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (11-18 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 106,53 | 90,65 | 405,40 | 2879,09 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 250/8 | 12,65 | 11,94 | 37,33 | 307,56 |
| ОВД (11-18 лет) | 15 Тоб | Колбаса вареная порционно | 30 | 3,71 | 6,44 | 0,44 | 74,53 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | Второй завтрак | | | | | |
|------------------|--------------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД (11-18 лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ОВД (11-18 лет) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ОВД (11-18 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 1.16 Ш | Суп картофельный с горохом | 350 | 8,48 | 5,77 | 29,24 | 203,31 |
| ОВД (11-18 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 55/75 | 17,23 | 18,99 | 4,29 | 255,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | № 13.08 М | Плюшка Московская | 85 | 6,58 | 6,38 | 48,35 | 277,38 |
| ОВД (11-18 лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | № 267 Тоб 2 вар | Запеканка из творога с добавлением СБКС 5 г | 100 | 18,83 | 11,78 | 16,07 | 248,37 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ОВД (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша пшенная молочная жидкая с добавлением СБКС 5 г | 250/6 | 11,39 | 9,13 | 43,64 | 303,01 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|--|----------|--------|-------|--------|---------|
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (11-18 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 111,27 | 98,67 | 436,97 | 3095,16 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 10 г | 200/10 | 8,12 | 5,95 | 18,19 | 159,55 |
| ОВД (11-18 лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 250/8 | 15,38 | 11,20 | 48,35 | 355,58 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (11-18 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 6.2 Ш | Рис отварной с овощами и сливочным маслом | 155 | 3,45 | 9,05 | 28,20 | 208,96 |
| ОВД (11-18 лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ОВД (11-18 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (11-18 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД (11-18 лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 40 | 7,36 | 6,04 | 0,28 | 84,80 |
| ОВД (11-18 лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 310 | 2,45 | 3,53 | 18,01 | 114,24 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|--------|--------|-------|--------|---------|
| ОВД (11-18 лет) | №477 Тоб | Ватрушка с творогом | 85 | 11,17 | 7,18 | 38,80 | 265,43 |
| ОВД (11-18 лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ОВД (11-18 лет) | 7.3 Ш | Картофельное пюре | 200 | 4,41 | 6,59 | 30,26 | 198,57 |
| ОВД (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (11-18 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 101,32 | 99,22 | 404,91 | 3029,15 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 250/8 | 12,65 | 11,94 | 37,33 | 307,56 |
| ОВД (11-18 лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |

| | | | | | | | |
|------------------|----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД (11-18 лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ОВД (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| ОВД (11-18 лет) | 1.2 Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 350/8 | 2,61 | 3,52 | 11,40 | 89,43 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 7.3 В | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ОВД (11-18 лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ОВД (11-18 лет) | №340 ТоБ | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД (11-18 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД (11-18 лет) | №1.41 | Сельдь с луком и растительным маслом | 40 | 5,32 | 2,62 | 0,77 | 48,16 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (11-18 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |

| | | | | | | | |
|------------------|----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| Итого за день: | | | | 92,47 | 91,99 | 369,29 | 2686,92 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша пшеничная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 13,40 | 10,95 | 46,15 | 337,08 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (11-18 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.13А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 10 г | 200/10 | 8,12 | 5,95 | 18,19 | 159,55 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная | 50 | 2,02 | 1,85 | 5,54 | 45,53 |
| ОВД (11-18 лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 350 | 3,98 | 2,66 | 27,07 | 150,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 80 | 11,38 | 11,63 | 2,65 | 161,13 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| | | Ужин | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|--|--------|--------|--------|--------|---------|
| ОВД (11-18 лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 200 | 3,30 | 20,50 | 16,84 | 266,92 |
| ОВД (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 55/75 | 17,23 | 18,99 | 4,29 | 255,00 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 |
| ОВД (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД (11-18 лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (11-18 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 100,08 | 106,03 | 390,66 | 2934,81 |
| Среднее значение за период: | | | | 101,3 | 96,9 | 408,45 | 2928,5 |
| ов,жиров,углеводов за период в % | | | | 14 | 30 | 56 | |

Согласовано: диетврач _____

Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____

О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД б/м(11-18)пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|--------------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 3,89 | 6,55 | 47,06 | 262,70 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |

| | | | | | | | | |
|--------------------|----------|--|----------|-------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (11-18лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 1.3м Ш | Рассольник Ленинградский без сметаны | 350 | 2,46 | 4,54 | 17,11 | 119,94 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 6.5м Ш | Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом | 150 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | |
| ОВД б/м (11-18лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные Любительские | 100* | 15,24 | 4,69 | 2,11 | 111,60 | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| Итого за день: | | | | | 80,32 | 56,42 | 357,73 | 2266,19 |
| | | Вторник | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД б/м (11-18лет) | №221м Тоб | Каша пшеничная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 7,19 | 8,06 | 47,55 | 291,63 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 6.43м Т | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 155/5* | 6,05 | 5,71 | 38,78 | 230,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 349 Тоб. | Котлеты рубленые из птицы паровые | 100* | 21,32 | 20,35 | | 268,78 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный (консервы лосось) с крупой и картофелем | 350 | 9,60 | 5,52 | 22,01 | 176,32 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.9 Ш | Мармелад жележный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| | | Ужин | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (11-18лет) | 7.7 Ш | Картофель отварной с растительным маслом | 150/10 | 3,10 | 10,61 | 25,27 | 209,25 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 92,65 | 72,12 | 369,14 | 2508,53 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | №221м Тоб | Каша гречневая вязкая с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 7,88 | 8,06 | 41,68 | 270,38 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 1.1м Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский без сметаны | 350 | 2,57 | 7,23 | 17,63 | 146,85 |
| ОВД б/м (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 155 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------|--|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.9 Ш | Мармелад желейный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 2.11 м А | Рагу из овощей с отварным мясом(на растительном масле) | 180/50 | 18,60 | 21,48 | 22,45 | 358,19 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 77,64 | 73,42 | 348,86 | 2369,59 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | № 221 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" вязкая на воде с раст.маслом и сахаром | 250/12 | 6,83 | 9,44 | 40,29 | 273,24 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 6.43м Т | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 155/5* | 6,05 | 5,71 | 38,78 | 230,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | № 409 Тоб 2 вар | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ОВД б/м (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 1.16м Ш | Суп картофельный с горохом на растительном масле | 350 | 8,44 | 6,65 | 29,09 | 210,35 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.9 Ш | Мармелад жележный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | №221м Тоб | Каша пшенная с растительным маслом | 155 | 4,30 | 6,00 | 27,70 | 186,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |
| ОВД б/м (11-18лет) | №341 Тоб | Птица отварная | 100 | 23,57 | 20,15 | 0,68 | 278,75 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| Итого за день: | | | | 93,73 | 79,75 | 357,50 | 2539,34 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 3,89 | 6,55 | 47,06 | 262,70 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| ОВД б/м (11-18лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 40 | 7,36 | 6,04 | 0,28 | 84,80 |
| ОВД б/м (11-18лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 310 | 2,45 | 3,53 | 18,01 | 114,24 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.9 Ш | Мармелад желейный | 1шт/20 | 0,02 | | 15,88 | 64,20 |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 100* | 21,32 | 20,35 | | 268,78 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | Итого за день: | | | 88,28 | 70,3 | 336,00 | 2439,43 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | № 221 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая на воде с раст. маслом и сахаром | 250/12 | 6,83 | 9,44 | 40,29 | 273,24 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД б/м (11-18лет) | 6.43м Т | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 155/5* | 6,05 | 5,71 | 38,78 | 230,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| ОВД б/м (11-18лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из индейки паровые | 100* | 22,32 | 27,18 | | 333,84 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 1.2м Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские | 350 | 2,60 | 3,83 | 11,35 | 91,91 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 7.9 Т | Картофельное пюре с растительным маслом | 190/5 | 3,20 | 5,63 | 26,08 | 168,15 |
| ОВД б/м (11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |
| ОВД б/м (11-18лет) | №280 м Тоб | Котлеты рыбные Любительские | 100* | 15,24 | 4,69 | 2,11 | 111,60 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | Итого за день: | | | 83,91 | 87,39 | 353,29 | 2546,23 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------|--|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД б/м (11-18лет) | №221м Тоб | Каша пшенная вязкая на воде с растительным маслом и сахаром | 250/12 | 7,19 | 8,06 | 47,55 | 291,63 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 100* | 21,32 | 20,35 | | 268,78 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 6.6м Ш | Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом | 150/5 | 3,78 | 5,54 | 39,96 | 224,77 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная с растительным маслом | 50 | 1,00 | 2,50 | 5,50 | 51,50 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью на растительном масле | 350 | 5,32 | 4,98 | 26,99 | 174,68 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД б/м (11-18лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 200 | 3,30 | 20,50 | 16,84 | 266,92 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|----------|------------------|--------|-------|-------|-------|---------|
| ОВД б/м (11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 100 | 19,66 | 10,92 | 0,73 | 179,00 |
| ОВД б/м (11-18лет) | 11.9 м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Итого за день: | | | | 86,95 | 83,66 | 363,3 | 2564,58 |
| Среднее значение за период: | | | | 86,2 | 74,7 | 355,1 | 2462 |
| Белков, жиров, углеводов в меню | | | | 14 | 28 | 58 | |

Согласовано: диетврач _____



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД(взр) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|--------------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВД (взр) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 8,12 | 9,91 | 42,09 | 300,15 |
| ОВД (взр) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (взр) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ОВД (взр) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 5г | 60 | 8,26 | 9,13 | 2,50 | 124,91 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (взр) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД (взр) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД (взр) | 7.3 Б Ш | Картофельное пюре с добавлением СБКС-5 г | 200 | 5,93 | 5,63 | 29,41 | 192,17 |
| ОВД (взр) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (взр) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (взр) | 1.3 Ш | Рассольник Ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,68 | 4,42 | 17,38 | 121,00 |
| ОВД (взр) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (взр) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (взр) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД (взр) | 7021м | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 110/50 | 15,97 | 16,28 | 19,92 | 290,36 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД (взр) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (взр) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 82,84 | 85,35 | 316,65 | 2371,14 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (взр) | №228 Тоб | Каша манная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 11,87 | 9,91 | 40,76 | 300,15 |
| ОВД (взр) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-10 г | 200/15 | 5,93 | 3,98 | 26,02 | 162,01 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (взр) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (взр) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| | | Обед | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (взр) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (взр) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ОВД (взр) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД (взр) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ОВД (взр) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем | 350 | 9,60 | 5,52 | 22,01 | 176,32 |
| ОВД (взр) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (взр) | 160.3 м | Картофель отварной с зеленью и сливочным маслом | 200 | 4,02 | 7,02 | 31,98 | 207,60 |
| ОВД (взр) | №300 Т | Азу из отварного мяса | 55/60 | 17,60 | 18,98 | 6,79 | 267,95 |
| ОВД (взр) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД (взр) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (взр) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 94,23 | 86,77 | 319,84 | 2444,82 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (взр) | 11.13 А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 10 г | 200/10 | 8,12 | 5,95 | 18,19 | 159,55 |
| ОВД (взр) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 250/8 | 15,38 | 11,20 | 48,35 | 355,58 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (взр) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (взр) | 1.1 Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 350/8 | 2,73 | 8,84 | 17,72 | 162,42 |
| ОВД (взр) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ОВД (взр) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД (взр) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (взр) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД (взр) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (взр) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (взр) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 180/50 | 18,18 | 18,82 | 23,06 | 336,00 |
| ОВД (взр) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД (взр) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (взр) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 90,92 | 82,56 | 300,60 | 2318,15 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (взр) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 250/8 | 12,65 | 11,94 | 37,33 | 307,56 | |
| ОВД (взр) | 15 Тоб | Колбаса вареная порционно | 30 | 3,71 | 6,44 | 0,44 | 74,53 | |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 | |
| ОВД (взр) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ОВД (взр) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 | |
| ОВД (взр) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 | |
| ОВД (взр) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | |
| ОВД (взр) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ОВД (взр) | 1.16 Ш | Суп картофельный с горохом | 350 | 8,48 | 5,77 | 29,24 | 203,31 | |
| ОВД (взр) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 55/75 | 17,23 | 18,99 | 4,29 | 255,00 | |
| ОВД (взр) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ОВД (взр) | № 267 Тоб 2 вар | Запеканка из творога с добавлением СБКС 5 г | 100 | 18,83 | 11,78 | 16,07 | 248,37 | |
| ОВД (взр) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 | |
| ОВД (взр) | №228 Тоб | Каша пшенная молочная жидкая с добавлением СБКС 5 г | 250/6 | 11,39 | 9,13 | 43,64 | 303,01 | |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | |
| ОВД (взр) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| | | 21ч | | | | | | |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | |
| ОВД (взр) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 | |
| Итого за день: | | | | | 99,61 | 89,20 | 326,77 | 2514,48 |

| Пятница | | | | | | | |
|------------|-----------|--|--------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВД (взр) | 11.13 А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 10 г | 200/10 | 8,12 | 5,95 | 18,19 | 159,55 |
| ОВД (взр) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 250/8 | 15,38 | 11,20 | 48,35 | 355,58 |
| ОВД (взр) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (взр) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД (взр) | 6.2 Ш | Рис отварной с овощами и сливочным маслом | 155 | 3,45 | 9,05 | 28,20 | 208,96 |
| ОВД (взр) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ОВД (взр) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (взр) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД (взр) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 40 | 7,36 | 6,04 | 0,28 | 84,80 |
| ОВД (взр) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 310 | 2,45 | 3,53 | 18,01 | 114,24 |
| ОВД (взр) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| Ужин | | | | | | | |
| ОВД (взр) | №349 Тоб | Котлеты рубленные из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ОВД (взр) | 7.3 Ш | Картофельное пюре | 200 | 4,41 | 6,59 | 30,26 | 198,57 |
| ОВД (взр) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД (взр) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|----------------|-----------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (взр) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 85,65 | 90,99 | 288,14 | 2416,42 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (взр) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 250/8 | 12,65 | 11,94 | 37,33 | 307,56 |
| ОВД (взр) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (взр) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (взр) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД (взр) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 |
| ОВД (взр) | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ОВД (взр) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (взр) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| ОВД (взр) | 1.2 Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 350/8 | 2,61 | 3,52 | 11,40 | 89,43 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД (взр) | 7.3 В | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ОВД (взр) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ОВД (взр) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД (взр) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (взр) | №1.41 | Сельдь с луком и растительным маслом | 40 | 5,32 | 2,62 | 0,77 | 48,16 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД (взр) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (взр) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 87,97 | 90,94 | 290,32 | 2335,62 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (взр) | №228 Тоб | Каша пшенная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 13,40 | 10,95 | 46,15 | 337,08 |
| ОВД (взр) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (взр) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (взр) | 11.13А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 10 г | 200/10 | 8,12 | 5,95 | 18,19 | 159,55 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (взр) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (взр) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД (взр) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная | 50 | 2,02 | 1,85 | 5,54 | 45,53 |
| ОВД (взр) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 350 | 3,98 | 2,66 | 27,07 | 150,00 |
| ОВД (взр) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 80 | 11,38 | 11,63 | 2,65 | 161,13 |
| ОВД (взр) | 12.4 м Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |

| | | Ужин | | | | | |
|----------------------------------|---------|--|--------|-------|--------|--------|---------|
| ОВД (взр) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 200 | 3,30 | 20,50 | 16,84 | 266,92 |
| ОВД (взр) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (взр) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 55/75 | 17,23 | 18,99 | 4,29 | 255,00 |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ОВД (взр) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД (взр) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| ОВД (взр) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 89,4 | 101,04 | 312,41 | 2524,51 |
| Среднее значение за период: | | | | 90,2 | 90,6 | 308,4 | 2429,5 |
| ов,жиров,углеводов за период в % | | | | 15 | 34 | 51 | |

Согласовано: диетврач _____



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД Д (11-18) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|--------------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 250/4 | 8,12 | 9,91 | 38,10 | 284,19 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 4.2 м Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС-10 г | 60 | 10,26 | 10,13 | 4,00 | 147,51 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №160 Тоб | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 200 | 4,02 | 7,02 | 31,98 | 207,60 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.3 Ш | Рассольник Ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,68 | 4,42 | 17,38 | 121,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт/190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 7021м | Тефтели мясные с соусом собственного производства | 110/50 | 15,97 | 16,28 | 19,92 | 290,36 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | | |
| | | 21ч | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 | |
| Итого за день: | | | | | 88,73 | 92,90 | 265,18 | 2280,31 |
| | | Вторник | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша пшеничная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 250/4 | 13,40 | 10,95 | 42,16 | 321,12 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-10г без сахара | 200 | 6,20 | 3,61 | 10,19 | 96,64 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком | 200 | 3,52 | 2,73 | 13,62 | 94,94 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма без сахара | 180 | 0,75 | 0,08 | 11,68 | 51,30 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем | 350 | 9,60 | 5,52 | 22,01 | 176,32 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №300 Т | Азу из отварного мяса | 55/60 | 17,60 | 18,98 | 6,79 | 267,95 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|---|----------|--------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 104,73 | 90,59 | 243,44 | 2238,01 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком без сахара с добавлением СБКС 10 г | 200 | 8,12 | 5,95 | 8,21 | 119,65 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС 10 г без сахара | 250/4 | 15,38 | 11,20 | 44,36 | 339,62 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.1 Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 350/8 | 2,73 | 8,84 | 17,72 | 162,42 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 180/50 | 18,18 | 18,82 | 23,06 | 336,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 95,48 | 87,41 | 231,60 | 2126,29 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г без сахара | 250/4 | 12,65 | 11,94 | 33,34 | 291,60 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 15 Тоб | Колбаса вареная порционно | 30 | 3,71 | 6,44 | 0,44 | 74,53 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------|--|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| | | Обед | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком | 200 | 3,52 | 2,73 | 13,62 | 94,94 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни без сахара | 190 | 0,32 | 0,08 | 4,24 | 20,80 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.16 Ш | Суп картофельный с горохом | 350 | 8,48 | 5,77 | 29,24 | 203,31 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 55/75 | 17,23 | 18,99 | 4,29 | 255,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 | |
| | | Ужин | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №267 Тоб 2 вар | Запеканка из творога без сахара с СБКС 5г | 95 | 18,83 | 11,78 | 11,08 | 228,42 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша пшенная молочная жидкая с добавлением СБКС 5 г без сахара | 250/3 | 11,39 | 9,13 | 40,65 | 291,04 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | | |
| | | 21ч | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 | |
| Итого за день: | | | | | 101,31 | 91,89 | 220,21 | 2143,24 |
| | | Пятница | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком без сахара с добавлением СБКС 10 г | 200 | 8,12 | 5,95 | 8,21 | 119,65 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД Д (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 250/4 | 8,12 | 9,91 | 38,10 | 284,19 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины без сахара | 190 | 0,60 | 0,24 | 4,38 | 120,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 40 | 7,36 | 6,04 | 0,28 | 84,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 310 | 2,45 | 3,53 | 18,01 | 114,24 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленные из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 6.5б Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|--|-------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 88,80 | 92,32 | 209,17 | 2145,20 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г без сахара | 250/4 | 12,65 | 11,94 | 33,34 | 291,60 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 4.2 м Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС-10 г | 60 | 10,26 | 10,13 | 4,00 | 147,51 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма без сахара | 180 | 0,75 | 0,08 | 11,68 | 51,30 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 6.56 Ш | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,72 | 7,23 | 39,45 | 257,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|-------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.2 Ш | Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной | 350/8 | 2,61 | 3,52 | 11,40 | 89,43 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №160 Тоб | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 200 | 4,02 | 7,02 | 31,98 | 207,60 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД Д (11-18 лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД Д (11-18 лет) | №1.41 | Сельдь с луком и растительным маслом | 40 | 5,32 | 2,62 | 0,77 | 48,16 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | 21ч | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Итого за день: | | | | 96,21 | 99,86 | 220,14 | 2186,44 |
| | | Воскресенье | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №228 Тоб | Каша пшеничная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г без сахара | 250/4 | 13,40 | 10,95 | 42,16 | 321,12 |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------|--|----------|-------|-------|-------|--------|
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4м Ш | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.13 А Ш | Какао с молоком без сахара с добавлением СБКС 10 г | 200 | 8,12 | 5,95 | 8,21 | 119,65 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.34 Ш | Кукуруза консервированная | 50 | 2,02 | 1,85 | 5,54 | 45,53 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 350 | 3,98 | 2,66 | 27,07 | 150,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 80 | 11,38 | 11,63 | 2,65 | 161,13 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) | №314 | Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый) | 200 | 3,30 | 20,50 | 16,84 | 266,92 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 55/75 | 17,23 | 18,99 | 4,29 | 255,00 |

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов

МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ЩД(11-18) пансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|--------------|-----------------|--|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| | | Понедельник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | №228 Тоб | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 8,12 | 9,91 | 42,09 | 300,15 |
| ЩД(11-18лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 5г | 60 | 8,26 | 9,13 | 2,50 | 124,91 |
| ЩД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ЩД(11-18лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|--|--------|-------|--------|--------|---------|
| ЩД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(11-18лет) | 7.3 Б Ш | Картофельное пюре с добавлением СБКС-10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ЩД(11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ЩД(11-18лет) | 141 Тоб | Суп-пюре из кабачков | 350 | 4,55 | 7,00 | 18,20 | 154,00 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ЩД(11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 6.3 Т | Каша гречневая вязкая | 155 | 4,81 | 6,41 | 21,81 | 164,09 |
| ЩД(11-18лет) | №9.05 | Соус сметанный | 50 | 1,54 | 12,10 | 3,47 | 130,05 |
| ЩД(11-18лет) | №2.7 | Тефтели мясные паровые | 110 | 16,14 | 14,81 | 9,99 | 238,00 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(11-18лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 97,05 | 113,97 | 306,76 | 2656,67 |
| | | Вторник | | | | | |

| | | Завтрак | | | | | |
|--------------|-----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ЩД(11-18лет) | №228 Тоб | Каша манная молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 11,87 | 9,91 | 40,76 | 300,15 |
| ЩД(11-18лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-10 г | 200/15 | 5,93 | 3,98 | 26,02 | 162,01 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ЩД(11-18лет) | № 267 Тоб | Запеканка из творога | 100 | 16,83 | 10,78 | 14,57 | 225,77 |
| ЩД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(11-18лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ЩД(11-18лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ЩД(11-18лет) | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ЩД(11-18лет) | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем протертый | 350 | 9,60 | 5,52 | 22,01 | 176,32 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ЩД(11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|--------|--------|--------|---------|--|
| | | Ужин | | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 160.3 м | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 200 | 4,02 | 7,02 | 31,98 | 207,60 | |
| ЩД(11-18лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 | |
| ЩД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | |
| ЩД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 | |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 | |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| | | 21ч | | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 | |
| ЩД(11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 | |
| Среднее значение за день: | | | | 108,43 | 109,85 | 360,57 | 2884,94 | |
| | | Среда | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 250/8 | 15,38 | 11,20 | 48,35 | 355,58 | |
| ЩД(11-18лет) | 4.2 А Ш | Омлет натуральный запеченный с добавлением СБКС- 10г | 60 | 10,26 | 10,13 | 4,00 | 147,51 | |
| ЩД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 | |
| ЩД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 | |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------|----------|---|--------|-------|-------|-------|--------|
| ЩД(11-18лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ЩД(11-18лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| ЩД(11-18лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ЩД(11-18лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ЩД(11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ЩД(11-18лет) | 1.7 м Ш | Суп на бульоне из индейки с вермишелью | 350 | 4,09 | 2,19 | 27,16 | 145,09 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ЩД(11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 2.11 А | Рагу из овощей с отварным мясом | 180/50 | 18,18 | 18,82 | 23,06 | 336,00 |
| ЩД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(11-18лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 97,77 | 96,93 | 331,29 | 2591,27 |
| Четверг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 250/8 | 12,65 | 11,94 | 37,33 | 307,56 |
| ЩД(11-18лет) | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ЩД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ЩД(11-18лет) | 10.18 Т | Яблоко печеное | 1шт/150 | 0,54 | 0,54 | 13,13 | 63,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ЩД(11-18лет) | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ЩД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------|--|--------|--------|--------|--------|---------|
| ЩД(11-18лет) | №8.7 | Салат из свеклы с растительным маслом | 75 | 1,16 | 0,08 | 6,78 | 32,34 |
| ЩД(11-18лет) | №141.1 | Суп-пюре из тыквы | 350 | 4,20 | 7,00 | 17,85 | 150,50 |
| ЩД(11-18лет) | №289 Т | Мясо отварное | 75 | 18,30 | 10,88 | | 167,25 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | №270 ТоБ | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ЩД(11-18лет) | 407 ТоБ | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | № 267 ТоБ 2 вар | Запеканка из творога с добавлением СБКС 5 г | 100 | 18,83 | 11,78 | 16,07 | 248,37 |
| ЩД(11-18лет) | 12.1 Ш | Джем фруктовый порционный | 20 | 0,10 | | 14,32 | 55,20 |
| ЩД(11-18лет) | №228 ТоБ | Каша рисовая молочная жидкая с добавлением СБКС-10 г | 250/8 | 8,12 | 9,91 | 42,09 | 300,15 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 103,55 | 100,29 | 329,55 | 2652,07 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------|-----------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| ЩД(11-18лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 250/8 | 15,38 | 11,20 | 48,35 | 355,58 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ЩД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(11-18лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| ЩД(11-18лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 7.20 Т | Брокколи отварная с маслом сливочным | 160 | 4,94 | 4,32 | 11,47 | 92,28 |
| ЩД(11-18лет) | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |
| ЩД(11-18лет) | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ЩД(11-18лет) | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 40 | 7,36 | 6,04 | 0,28 | 84,80 |
| ЩД(11-18лет) | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными без томата(фрикадельки отдельно) | 310 | 2,39 | 3,53 | 17,76 | 112,96 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | №508 Тоб | Вафли | 1шт/20 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 108,40 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|--|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(11-18лет) | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | №349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ЩД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(11-18лет) | 7.3 В | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(11-18лет) | № 5.16 | Ряженка 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,08 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 91,07 | 94,94 | 318,05 | 2587,73 |
| | | Суббота | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | № 228 Тоб | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с добавлением СБКС 10 г | 250/8 | 12,65 | 11,94 | 37,33 | 307,56 |
| ЩД(11-18лет) | 4.2 Ш | Омлет натуральный запеченный | 60 | 6,44 | 8,32 | 1,29 | 105,91 |
| ЩД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |

| | | | | | | | |
|--------------|----------|--|----------|-------|-------|-------|--------|
| ЩД(11-18лет) | | Второй завтрак | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(11-18лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Обед | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 6.43 Т | Вермишель отварная | 160 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |
| ЩД(11-18лет) | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ЩД(11-18лет) | №2.3 | Бефстроганов из отварного мяса | 55/50 | 18,71 | 20,73 | 5,97 | 289,00 |
| ЩД(11-18лет) | 1.42 мТ | Суп-пюре из картофеля и моркови | 350 | 5,75 | 10,63 | 16,08 | 184,38 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| | | Полдник | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| ЩД(11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 7.3 В | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |
| ЩД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(11-18лет) | №280 Тоб | Котлеты рыбные любительские | 100 | 11,50 | 2,90 | 5,30 | 92,00 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|----------|---|--------|-------|--------|--------|---------|
| ЩД(11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 93,12 | 102,15 | 336,30 | 2651,89 |
| Воскресенье | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | №221 Тоб | Каша гречневая молочная вязкая с добавлением СБКС -10 г | 250/8 | 15,38 | 11,20 | 48,35 | 355,58 |
| ЩД(11-18лет) | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ЩД(11-18лет) | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| ЩД(11-18лет) | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком и сахаром | 200/15 | 1,93 | 1,98 | 23,02 | 116,81 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ЩД(11-18лет) | | Пюре фруктовое(порционное) | 100 | | | 15,00 | 60,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | №221 Тоб | Каша рисовая вязкая на воде со сливочным маслом | 175 | 2,67 | 4,50 | 27,97 | 163,07 |
| ЩД(11-18лет) | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ЩД(11-18лет) | 8.11 Ш | Огурец свежий мелкошинкованный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,60 |
| ЩД(11-18лет) | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ЩД(11-18лет) | 1.7 Ш | Суп на курином бульоне с вермишелью | 350 | 3,98 | 2,66 | 27,07 | 150,00 |
| ЩД(11-18лет) | 2.15 Ш | Суфле из отварной курицы паровое | 80 | 11,38 | 11,63 | 2,65 | 161,13 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 |
| Полдник | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| ЩД(11-18лет) | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ЩД(11-18лет) | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ЩД(11-18лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| | | Ужин | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | №330.2 | Овощи тушеные | 200 | 4,80 | 6,51 | 22,91 | 172,10 |
| ЩД(11-18лет) | №289 Т | Мясо отварное | 75 | 18,30 | 10,88 | | 167,25 |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(11-18лет) | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | 21ч | | | | | |
| ЩД(11-18лет) | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 |
| ЩД(11-18лет) | 5.6 Ш | Кефир 3,2% | 160 | 4,64 | 5,12 | 6,40 | 94,40 |
| Среднее значение за день: | | | | 87,9 | 88,66 | 348,44 | 2547,86 |
| Среднее значение за период: | | | | 97 | 101 | 333 | 2653,2 |
| иров, углеводов в меню за перио, | | | | 15 | 35 | 51 | |

Согласовано: диетврач



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД(11-18) филиал на Докукина полупансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|-----------------------------|-----------------|---|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 7.3 Б | Картофельное пюре с добавлением СБКС 10 г | 200 | 7,93 | 6,63 | 30,91 | 214,77 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 1.3 Ш | Рассольник Ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,68 | 4,42 | 17,38 | 121,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 9.1 Ш | Булочка с изюмом печеная | 85 | 5,29 | 6,96 | 37,56 | 234,36 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| Итого за день: | | | | 45,63 | 49,60 | 245,87 | 1605,78 |
| | | Вторник | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 27 | 2,03 | 2,65 | 20,09 | 112,32 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-10 г | 200/15 | 5,93 | 3,98 | 26,02 | 162,01 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 5.16 м | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------|---|---------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 349 Тоб | Котлеты рубленные из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем | 350 | 9,60 | 5,52 | 22,01 | 176,32 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 9.2 Ш | Пирожки с повидлом печеные | 85 | 5,18 | 9,08 | 50,24 | 227,72 |
| Итого за день: | | | | 58,87 | 56,14 | 315,50 | 1939,46 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.13 А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 10 г | 200/10 | 8,12 | 5,95 | 18,19 | 159,55 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 1.1 Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 350/8 | 2,73 | 8,84 | 17,72 | 162,42 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива | 200 | 0,84 | | 34,60 | 137,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 407 | Кисель ягодный порционный | 200 | | | 23,00 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 476 Тоб | Пирожок с яблоком | 85 | 5,60 | 3,77 | 42,89 | 228,64 |
| Итого за день: | | | | 63,65 | 55,35 | 285,66 | 1907,51 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 15 Тоб | Колбаса вареная порционно | 30 | 3,71 | 6,44 | 0,44 | 74,53 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.9м Ш | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 10,02 | 39,90 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 463 Тоб | Йогурт | 125 | 2,80 | 2,20 | 14,20 | 91,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | № 409 Тоб | Компот из вишни | 200 | 0,32 | 0,08 | 14,22 | 60,70 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 6.43 Т | Макаронные изделия отварные | 155/5 | 6,08 | 4,84 | 38,82 | 223,30 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 1.16 Ш | Суп картофельный с горохом | 350 | 8,48 | 5,77 | 29,24 | 203,31 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 55/75 | 17,23 | 18,99 | 4,29 | 255,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | № 13.08 М | Плюшка Московская с добавлением СБКС 10 гр. | 85 | 8,01 | 6,38 | 55,00 | 280,20 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| Итого за день: | | | | 66,00 | 63,30 | 274,73 | 2171,00 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.13 А Ш | Какао с молоком и сахаром с добавлением СБКС 10 | 200/10 | 8,12 | 5,95 | 18,19 | 159,55 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | №270 Тоб | Творожок детский | 100 | 7,40 | 3,90 | 9,40 | 102,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.3 Ш | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,40 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 11.1 Ш | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | | 20,20 | 92,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 10.4 Ш | Бананы | 1шт /210 | 1,89 | 0,63 | 26,46 | 121,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 6.2 Ш | Рис отварной с овощами и сливочным маслом | 155 | 3,45 | 9,05 | 28,20 | 208,96 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------|--|-----|-------|-------|--------|--------|
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | № 415 Тоб | Компот из черной смородины | 200 | 0,60 | 0,24 | 16,36 | 167,88 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 40 | 7,36 | 6,04 | 0,28 | 84,80 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 310 | 2,45 | 3,53 | 18,01 | 114,24 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | №477 Тоб | Ватрушка с творогом | 85 | 11,17 | 7,18 | 38,80 | 265,43 |
| ОВД (11-18 лет) ф.Докукина | 407 Тоб | Сок яблоко-шиповник порционный | 200 | | | 22,00 | 88,00 |
| Итого за день: | | | | 63,92 | 65,75 | 60,80 | 353,43 |
| Среднее значение за период: | | | | 59,61 | 57,86 | 285,34 | 1938,7 |

Согласовано: диетврач



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая




О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД Д (11-18) филиал на Докукина полупансион

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|-------------------------------|-----------------|--|---------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| Понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 8 М | Рыба соленая(порциями) | 25 | 5,53 | 2,25 | | 42,25 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 458 Тоб | Мандарин | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 63,00 |
| Обед | | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | №160 Тоб | Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью | 200 | 4,02 | 7,02 | 31,98 | 207,60 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|--|----------|------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 1.3 Ш | Рассольник Ленинградский со сметаной | 350/8 | 2,68 | 4,42 | 17,38 | 121,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 | |
| | | Полдник | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт/190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 | |
| Итого за день: | | | | | 45,63 | 49,60 | 245,87 | 1605,78 |
| | | Вторник | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 11.12м Ш | Кофейный напиток с молоком с добавлением СБКС-10г без сахара | 200 | 6,20 | 3,61 | 10,19 | 96,64 | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 5.16 м | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 | |
| | | Второй завтрак | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 | |
| | | Обед | | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком | 200 | 3,52 | 2,73 | 13,62 | 94,94 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 11.7 Ш | Компот из кураги и изюма без сахара | 180 | 0,75 | 0,08 | 11,68 | 51,30 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 349 Тоб | Котлеты рубленые из птицы паровые | 80 | 12,65 | 12,04 | 7,21 | 188,04 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 1.29 Ш | Суп рыбный(консервы лосось) с крупой и картофелем | 350 | 9,60 | 5,52 | 22,01 | 176,32 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| Итого за день: | | | | 58,87 | 56,14 | 315,50 | 1939,46 |
| | | Среда | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 11.13 А Ш | Какао с молоком без сахара с добавлением СБКС 10 г | 200 | 8,12 | 5,95 | 8,21 | 119,65 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 4.1 Ш | Яйцо вареное | 1шт /40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 1.1 Ш | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 350/8 | 2,73 | 8,84 | 17,72 | 162,42 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 2.114 С | Индейка отварная | 80 | 15,73 | 8,74 | 0,58 | 143,20 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|--|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 6.6 Ш | Рис отварной рассыпчатый | 155 | 3,82 | 4,17 | 38,62 | 211,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 11.94 Ш | Компот из кураги,изюма и чернослива без сахара | 180 | 0,84 | | 14,64 | 61,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| Итого за день: | | | | 63,65 | 55,35 | 285,66 | 1907,51 |
| | | Четверг | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 15 Тоб | Колбаса вареная порционно | 30 | 3,71 | 6,44 | 0,44 | 74,53 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 11.9 Ш | Чай без сахара | 200 | | | | |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | № 409 Тоб | Компот из вишни без сахара | 190 | 0,32 | 0,08 | 4,24 | 20,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 7.11 Т | Морковь тушеная с зеленым горошком | 200 | 3,52 | 2,73 | 13,62 | 94,94 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | | Масло подсолнечное рафинированное порционное | 10 | | 9,99 | | 89,90 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|---|----------|-------|-------|--------|---------|
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 8.1 Ш | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 1.16 Ш | Суп картофельный с горохом | 350 | 8,48 | 5,77 | 29,24 | 203,31 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 2.4 Ш | Гуляш из отварного мяса | 55/75 | 17,23 | 18,99 | 4,29 | 255,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 1.146 Ш | Отвар шиповника без сахара | 180 | 0,61 | 0,23 | 8,69 | 51,30 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| Итого за день: | | | | 66,00 | 63,30 | 274,73 | 2171,00 |
| | | Пятница | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 11.13 А Ш | Какао с молоком без сахара с добавлением СБКС 10 г | 200 | 8,12 | 5,95 | 8,21 | 119,65 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.2 Ш | Масло сливочное порционное | 10 | 0,50 | 8,25 | 0,80 | 74,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 5.16 Ш | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | | 72,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Второй завтрак | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 463 Тоб | Йогурт натуральный | 125 | 3,50 | 3,20 | 6,50 | 69,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| | | Обед | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | № 415 Тоб | Компот из черной смородины без сахара | 190 | 0,60 | 0,24 | 4,38 | 120,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 7.7.Ш | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 3,60 | 6,21 | 10,21 | 113,38 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 8.2 Ш | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|----------|--|-----|-------|-------|--------|--------|
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | №340 Тоб | Сосиски отварные | 50 | 5,50 | 11,95 | 2,00 | 130,50 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | №86 | Фрикадельки мясные(к супу) | 40 | 7,36 | 6,04 | 0,28 | 84,80 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | №113 | Суп картофельный с фрикадельками мясными(фрикадельки отдельно) | 310 | 2,45 | 3,53 | 18,01 | 114,24 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 12.4 Ш | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 27,72 | 138,60 |
| | | Полдник | | | | | |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | №270 Тоб | Творожок детский натуральный | 100 | 8,50 | 4,50 | 3,50 | 89,00 |
| ОВД Д (11-18 лет) ф.Докукина | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 |
| Итого за день: | | | | 63,92 | 65,75 | 60,80 | 353,43 |
| Среднее значение за период: | | | | 59,61 | 57,86 | 285,34 | 1938,7 |

Согласовано: диетврач _____



Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____

О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директор ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов

МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД (11-18) сухой паек филиал Зеленоград

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|----------------|-----------------|--|----------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| ОВД (11-18лет) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| ОВД (11-18лет) | 12.6 Ш | Печенье сахарное | 50 | 3,74 | 4,90 | 37,20 | 208,00 |
| ОВД (11-18лет) | 405Т | Вода питьевая(фасованная)высшей категории, промышленного | 500 | | | | |
| ОВД (11-18лет) | 11.1 Ш | Сок фруктовый порционный для детского питания | 200 | 1 | | 20,2 | 92 |

Согласовано: диетврач

Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая

О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская

Утверждаю

Директора ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е.Сухаревой ДЗМ"

П.В.Безменов



МЕНЮ ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им.Г.Е. Сухаревой ДЗМ" на 2025 год

ОВД Д(11-18) сухой паек филиал Зеленоград

| Диеты | Номер рецептуры | Наименование | Выход,г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Калорийнос ть, ккал |
|--------------|-----------------|---|----------|----------|---------|-----------------|------------------------|
| ОВД Д(11-18) | 10.1 Ш | Фрукты свежие (яблоко) | 1шт /190 | 0,67 | 0,67 | 16,34 | 78,00 |
| ОВД Д(11-18) | 6.2.1.4 | Крекер с отрубями без сахара | 30 | 2,77 | 4,20 | 18,75 | 125,25 |
| ОВД Д(11-18) | 405Т | Вода питьевая(фасованная)высшей категории.промышленного | 500 | | | | |
| ОВД Д(11-18) | 11.16 Т | Сок томатный | 200 | 2 | 0,2 | 5,80 | 36,00 |

Согласовано: диетврач

Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая

О.Н.Николаенко/Н.М.Старунская