

меню ЛДП 2025

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	Итого за Завтрак	510	18.4	19	92.7	614.9
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	850	34	21.7	98.8	725.2
	Итого за день	1360	52.4	40.7	191.5	1340.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
	Итого за Завтрак	520	14.8	17.6	73.1	510.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	820	33.1	26.8	98	765.5
	Итого за день	1340	47.9	44.4	171.1	1275.9
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Завтрак	500	12.5	16.7	94.6	579
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	850	35.3	19.4	106.2	740.6
	Итого за день	1350	47.8	36.1	200.8	1319.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	625	19.3	18.7	89.7	604.1
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	770	45.1	27.5	83.7	762.6
	Итого за день	1395	64.4	46.2	173.4	1366.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1.1	1.3	30.9	140
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
	Итого за Завтрак	505	15	19.6	95.8	619.3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5

54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	850	29.5	33.7	80.5	742.2
	Итого за день	1355	44.5	53.3	176.3	1361.5
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
	Итого за Завтрак	545	19	17.2	96.6	617.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-3м	Голубцы ленивые	220	18.6	16.8	14.1	282.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	790	31.3	31.9	80.6	734.9
	Итого за день	1335	50.3	49.1	177.2	1352.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
	Итого за Завтрак	585	10.1	14.8	74.1	469.2
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	820	40.5	18.9	117.1	800.2
	Итого за день	1405	50.6	33.7	191.2	1269.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
Пром.	Вафли с жиродержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
	Итого за Завтрак	515	18.2	24.6	69.6	571.5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	790	35.8	24.2	97.5	750.1
	Итого за день	1305	54	48.8	167.1	1321.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	220	5.9	6.3	27.8	191.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
	Итого за Завтрак	515	12.1	16.7	86.2	543.2
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
4а	Суп картофельный с рисом с добавлением витаминно-минерального комплекса	250	3.3	3.5	13	96.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	850	28.8	21.9	100.7	715.7
	Итого за день	1365	40.9	38.6	186.9	1258.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
	Итого за Завтрак	520	16.2	18.2	65.7	491.3
	Обед					

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
	Итого за Обед	800	39.7	28.2	117.3	881.3
	Итого за день	1320	55.9	46.4	183	1372.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
	Итого за Завтрак	535	25.2	27.4	80	666.2
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
П/Ф	Вареники	200	22.6	11.3	29.5	309.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Сок яблочный <i>банан</i>	120	0.6	0.1	12.1	52
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	890	38.1	22.3	109.3	789.4
	Итого за день	1425	63.3	49.7	189.3	1455.6
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
10а	Макаронные изделия отварные с маслом с добавлением витаминно-минерального комплекса	200	7.1	4.7	43.1	242.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	605	20.9	16.5	89.7	590.6
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-14м	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	21.9	12.2	25	297.8
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	770	36.4	22.5	90.8	711.8
	Итого за день	1375	57.3	39	180.5	1302.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	540	16.8	18.9	84	573.1
Обед	820.8	35.6	24.9	98.4	760
Среднее значение за период	1360.8	52.4	43.8	182.4	1333.1