

Меню для ЛДП 2024

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| Неделя 1 Понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5.3 | 5.7 | 25.3 | 174.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Батон нарезной | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 130.9 |
| Пром. | Печенье | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 124.7 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 16.2 | 16.1 | 79.9 | 529.4 |
| 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 | | 1350 | 50.2 | 37.8 | 178.7 | 1254.6 |
| Неделя 1 Вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5.3 | 5.4 | 28.7 | 184.5 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| 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 | 15.6 | 17.2 | 78.7 | 533.1 |
| Обед | | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.6 | 3.1 | 1.8 | 37.5 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11.6 | 11.7 | 6.5 | 177.5 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| 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 | | 800 | 30.4 | 26.1 | 98 | 748.8 |
| Итого за день | | 1320 | 46 | 43.3 | 176.7 | 1281.9 |
| Неделя 1 Среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 |
| 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 | 14.8 | 20.5 | 105 | 664.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-14з | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1.1 | 3.2 | 10 | 73.4 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6.5 | 3.5 | 23.1 | 149.5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12.7 | 5.2 | 4 | 113.7 |
| Пром. | Сок апельсиновый | 200 | 1.4 | 0.2 | 26.4 | 113 |
| 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 | 810 | 34.2 | 19 | 126.1 | 812.3 |
| | Итого за день | 1310 | 49 | 39.5 | 231.1 | 1476.9 |
| | 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. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
| | Итого за Завтрак | 625 | 18.7 | 19 | 91.8 | 612 |
| | 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 (крупя 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. | 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 | 770 | 45.1 | 27.5 | 83.7 | 762.6 |
| | Итого за день | 1395 | 63.8 | 46.5 | 175.5 | 1374.6 |
| | 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 |
| 54-26с | Суп из овощей | 250 | 1.8 | 2.4 | 10.1 | 69.4 |
| 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 | 31.5 | 80.5 | 722.6 |
| | Итого за день | 1355 | 44.5 | 51.1 | 176.3 | 1341.9 |
| | 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. | Батон нарезной | 55 | 4.1 | 1.6 | 28.3 | 143.9 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | 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 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Батон нарезной | 55 | 4.1 | 1.6 | 28.3 | 143.9 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
| | Итого за Завтрак | 585 | 10.2 | 14.8 | 75.3 | 474.6 |
| | 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 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| Пром. | Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
| | Итого за Обед | 820 | 40.7 | 19 | 109.9 | 773.2 |
| | Итого за день | 1405 | 50.9 | 33.8 | 185.2 | 1247.8 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 54-17к | Суп молочный с гречневой крупой | 250 | 7.2 | 6 | 19.9 | 162.4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Батон нарезной | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157 |
| Пром. | Вафли с жиросодержащими начинками | 30 | 1.2 | 9.2 | 18.8 | 162.3 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 17.7 | 22.9 | 76.1 | 581.3 |
| | Обед | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-14з | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1.1 | 3.2 | 10 | 73.4 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6.5 | 3.5 | 23.1 | 149.5 |
| 54-7г | Рис припущенный | 150 | 3.5 | 4.8 | 35 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 |
| Пром. | Варенец 2.5% | 200 | 5.8 | 5 | 8.2 | 101 |
| | Итого за Обед | 810 | 34.4 | 24.3 | 105.3 | 777.4 |
| | Итого за день | 1370 | 52.1 | 47.2 | 181.4 | 1358.7 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5.3 | 5.7 | 25.3 | 174.2 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Пряник | 30 | 1.8 | 1.4 | 22.5 | 109.8 |
| Пром. | Батон нарезной | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 11.8 | 16.1 | 83.9 | 528.5 |
| | 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 | Макаронны 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 | 1350 | 40.6 | 38 | 184.6 | 1244.2 |
| | 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 простой | 60 | 4.8 | 0.6 | 29.5 | 142.4 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 16.5 | 17.1 | 64.4 | 476.7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.6 | 3.1 | 1.8 | 37.5 |
| 54-26с | Суп из овощей | 250 | 1.8 | 2.4 | 10.1 | 69.4 |
| 54-12м | Плов с курицей | 180 | 24.5 | 7.3 | 29.9 | 283.2 |
| 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 | 40 | 1.6 | 12.2 | 25 | 216.4 |

| | | | | | | |
|------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого за Обед | 790 | 33.3 | 25.6 | 113.3 | 816.5 |
| | Итого за день | 1310 | 49.8 | 42.7 | 177.7 | 1293.2 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 |
| 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 | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157 |
| | Итого за Завтрак | 530 | 23.2 | 24.5 | 82.5 | 643.5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1.4 | 6.6 | 2.1 | 73.5 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| П/Ф | Вареники | 180 | 20.3 | 10.1 | 26.5 | 278.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0.4 | 11.9 | 58.7 |
| Пром. | Банан | 120 | 1.8 | 0.6 | 25.2 | 113.4 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| | Итого за Обед | 870 | 37.2 | 23.8 | 121 | 847.5 |
| | Итого за день | 1400 | 60.4 | 48.3 | 203.5 | 1491 |
| | Неделя 2 Суббота | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 180 | 15.2 | 21.6 | 3.9 | 270.6 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Батон нарезной | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66.6 |
| | Итого за Завтрак | 620 | 28.9 | 33.9 | 58 | 652.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-9с | Суп фасолевый | 250 | 8.5 | 5.7 | 18 | 157.4 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 120 | 22.9 | 5.2 | 16 | 202.4 |
| 27.01.2024 | Напиток витаминизированный "Витощка" | 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 | 840 | 45.6 | 22.1 | 122.2 | 870.4 |
| | Итого за день | 1460 | 74.5 | 56 | 180.2 | 1523 |