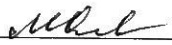


-+-

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ АКДООЛ «Березка»

 Бут Д.Н.

« 1^я »  2026 г

КГБУ «АКДООЛ «Березка»

Примерное меню

на 14 дней

Для детей от 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

Бут Д.Н.
« 12 » 2026г.

МЕНЮ на 1 день 2026 г

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калори и	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша геркулесовая на молоке йодированном с маслом	6,3	8,9	25,5	207,4	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	3,08	3,52	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Рассольник домашний со сметаной	3,1	17,1	28,5	213,0	300/10	296
Биточки из говядины с соусом красным	8,8	21,4	2,1	239,6	100/100	841/1011
Каша гречневая с маслом	7,0	10,0	36,0	261,0	250	537
Компот из сухофруктов+Витамин С	1,6	0	28,4	120,0	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Банан	3,75	0,5	54,5	237,5	1/250	
Сок натуральный	0,1	0,2	20,2	92,0	1/200	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Жаркое по-домашнему	14,2	10,8	14,1	171,0	100/250	820
Молоко питьевое ультра пастеризованн.	6,4	6,0	9,4	120,0	1/200	
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	1,4	0,4	14,9	90,2	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Печенье	8,8	8,5	28,5	225,0	70	
Кисломолочный продукт	5,4	5,0	21,6	158,0	200	1227
ИТОГО:				3382,1		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

Директор _____
Диет.сестра _____
Калькулятор _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

Бут Д.Н.
« 12 » май 2026 г.

МЕНЮ

на 3 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Запеканка из творога с молоком сгущенным	19,5	10,0	47,0	330,0	250/30	620
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	1,4	2,0	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Борщ сибирский со сметаной	9,6	10,8	14,0	190,4	300/10	275
Зразы рубленые +соус красный	11,4	5,4	15,8	118,5	2/140/75	843
Макароны отварные с маслом	6,0	6,8	29,2	202,0	250	566
Компот из изюма + Витамин С	0,3	0	22,7	91,9	200	1113
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	

ПОЛДНИК:

Пастила	6,8	10,7	22,9	246	1/50	
Груша	1,0	0,75	27,3	105	1/250	
Сок	0,8	0,6	22,0	92,0	200	

УЖИН:

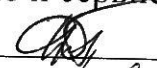
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Бефстроганов	0,8	10,6	40,2	315,3	100/100	736
Картофель отварной с маслом	3,4	5,6	25,8	148,0	200	944
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	1,4	0,4	14,9	90,2	200	1203
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	7,4	1,2	57,2	274,9	100/60	
Молоко питьевое ультра пастеризован	6,4	6,0	9,4	120,0	1/200	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Пряник	6,8	12,1	8,2	168,9	100	
Кисломолочный продукт	5,4	5,0	21,6	158,0	200	1227
ИТОГО:				3657,5		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

Директор 
Диет, Сестра  Калькулятор 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут Д.Н.

« 12 »  2026г.

МЕНЮ

на 4 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калори и	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша манная на молоке йодированном	9,6	10,3	56,8	358,4	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Какао на молоке йодированном	5,8	5,8	34,4	205,6	200	1222
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Суп картофельный с вермишелью и мясом курицы	7,2	5,2	27,0	179,2	300/50	307
Котлеты из говядины с соусом	8,8	21,4	2,1	239,6	100/100	715
Каша ячневая	5,4	11,8	20,4	204,4	250,0	537
Компот из свежих плодов	0,1	0,2	20,2	92,0	200	1110
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Сок	0,8	0,6	22,0	92,0	200	
Персик	0,6	2,28	23,8	97,5	250	
Мармелад	2,2	2,0	6,0	145,0	70	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Гуляш из говядины	11,4	5,4	15,8	118,5	100/100	827
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	1,4	0,4	14,9	90,2	200	1203
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	7,4	1,2	57,2	274,9	100/60	
Картофель запеченный в сметанном соусе	3,4	5,6	25,8	148,0	250	946

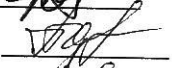
ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

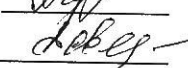
Кисломолочный продукт	5,4	5,0	21,6	158,0	200	1227
Расстегай с курагой	1,15	2,05	6,6	120,0	1/100	1323
ИТОГО:				3413,8		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

Директор 

Диет, Сестра 

Калькулятор 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут Д.Н.

«12»  2026г.

МЕНЮ

на 5 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша кукурузная на молоке йодированном с маслом	9,6	9,0	41,7	306,0	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	1,4	2,0	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий,	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной и фрикадельками	10,1	13,4	12,5	108,0	300/10/25	282
Плов из курицы	14,8	20,1	18,1	408,9	300	893
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	
Компот из кураги + Витамин С	0,3	0	22,7	91,9	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	

ПОЛДНИК:

Творожок с фруктами	1,5	11,2	25,0	145	1/180	
Сок	0,8	0,6	22,0	92,0	1/200	
Апельсин	2,3	0,25	23,5	117,5	1/250	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	659
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с лимоном	0	0	15,0	157,0	200/7	1204
Картофельное пюре	3,4	5,6	25,8	148,0	200	946
Рыба. тушеная в томате с овощами	3,6	10,1	7,0	250,0	100/100	640
Хлеб ржаной	0,6	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

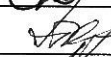
ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

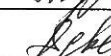
Кисломолочный продукт	5,4	2,0	25,8	144,0	1/200	1227
Руллет	4,2	8,0	33,0	145,0	1/50	
ИТОГО:				3392,9		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

Директор 

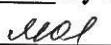
Диет. Сестра 

Калькулятор 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут.Д.Н.

« 12 »  2026г.

МЕНЮ

на 6 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ии	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Пудинг из творога со сгущенным молоком	7,5	5,6	56,2	350,1	250/30	619
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	
Какао на молоке йодированном	5,7	5,5	20,1	152,8	200	1222

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Суп картофельный с рисом и курицей	13,7	12,4	14,7	250,6	300/50	827/1
Бифштекс рубленый с красным соусом	8,8	9,8	22,7	165,2	100/50	836
Каша гречневая с маслом	10,4	1,2	56,4	253	200/10	539
Напиток из облепихи + Витамин С	0	0	41,0	184,0	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Вафли	1,5	11,2	25,0	145,0	50	
Сок	0,8	0,6	22,0	92,0	200	
Яблоко	0,7	0,5	36,5	142,0	1/250	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Азу	13,4	107,0	3,9	230,0	325	827/1
Чай с сахаром	1,4	0,4	14,9	90,2	200	1203
Хлеб пшеничный/ржаной	7,4	1,2	57,2	274,9	100/60	
Молоко питьевое ультра пастеризован.	6,4	6,0	9,4	120,0	1/200	

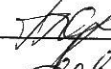
ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

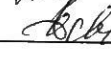
Печенье	2,2	2,0	6,0	130,0	100	
Кисломолочный продукт	5,4	5,0	21,6	158,0	200	1227
ИТОГО:				3594		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

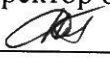
Директор 

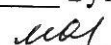
Диет, Сестра 

Калькулятор 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут Д.Н.

« 12 »  2026г.

МЕНЮ

На 7 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ии	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша пшенная на молоке йодированном с маслом	7,5	5,6	56,2	350,1	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	1,4	2,0	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Рассольник ленинградский со сметаной и фрикадельками	3,1	17,1	28,5	213,0	300/10/25	297
Тефтели говяжьи с соусом	11,5	8,7	13,07	173,0	2/115/10 0	847/101 1
Макароны отварные с маслом	3,4	5,6	25,8	148,0	200	572
Компот из изюма+Витамин С	1,4	0,02	28,4	119,4	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Сок	0,8	0,6	22,0	92,0	200	
Груша	1,0	0,75	27	105,0	250	
Конфета желейная	2,0	20,0	17,7	126,0	50	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Поджарка	40,8	17,2	52,9	292,2	100/35	736
Рагу из овощей с кабачками	6,0	6,8	29,2	202,0	200/5	93
Чай с сахаром	1,4	0,4	14,9	90,2	200	1203
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

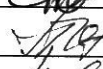
ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

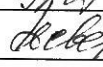
Продукт кисломолочный	5,4	2,0	25,8	144,0	200	1227
Ватрушка с творогом	1,15	2,05	6,6	120,0	1/100	1323
ИТОГО:				3448,3		

Хлеб. Обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 Москва Дело и сервис

Директор 

Диет, Сестра 

Калькулятор 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут Д.Н.

« 12 » мар 2026г.

МЕНЮ
на 8 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№рецепт ур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша рисовая на молоке йодированном с маслом	15,5	19,3	61,6	478,5	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Какао на молоке йодированном	5,8	5,8	34,4	205,6	200	1222
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Суп из сайры	4,5	4,8	20,7	130,0	300/25	331
Капуста свежая тушеная	3,8	0,58	60,0	202,5	200	960
Зразы с соусом красным	14,2	9,7	14,6	173,2	2/140/50	843
Компот из кураги+ Витамин С	1,2	0	19,4	79,6	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Банан	3,75	0,5	54,5	237,5	1/250	
Сок натуральный	0,8	0,6	22,0	92,0	200	
Зефир в кондитерской глазури	2,0	20,0	27,5	285	2/70	

УЖИН:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Цыпленок тушеный в соусе	17,5	19,1	6,2	265,5	100/100	888
Картофель отварной с маслом	45,0	7,0	45,9	202,2	200/10	944
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	1,4	0,4	14,9	90,2	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

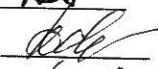
ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

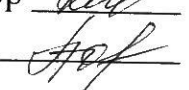
Кисломолочный продукт	5,4	5,0	21,6	158,0	1/200	1227
Булка Дорожная	6,8	12,1	8,2	168,9	100	1323
Иммунели (напиток)	7,4	3,9	10,2	106,0	1/100	
ИТОГО:				4006,1		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

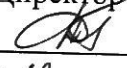
Директор 

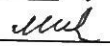
Калькулятор 

Диет, Сестра 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут Д.Н.

«12»  2026г.

МЕНЮ

на 9 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша геркулесовая на молоке йодированном с маслом	19,5	10,0	47,0	350,1	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	1,4	2,0	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Борщ черниговский с курицей и со сметаной	6,6	15,6	44,4	345,9	300/50/10	272/883
Шницель с красным соусом	10,7	11,7	5,7	176,8	100/50	841/1011
Каша гороховая с маслом	3,4	5,6	25,8	148,0	200	130
Компот из сухофруктов+ Витамин С	1,4	0,02	28,4	119,4	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Творожок Чудо	4,3	4,2	17,7	126	1/100	
Сок натуральный	0,8	0,6	22,0	92,0	200	
Апельсин	2,3	0,25	23,5	117,5	1/250	

УЖИН:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Рыба, тушеная в томате с овощами	36,3	10,1	7,0	250,0	100/100	640
Картофельное пюре	45,0	7,0	45,9	202,0	200	946
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с лимоном	0	0	15,0	157,0	200/7	1204
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	7,4	1,2	57,2	274,9	100/60	

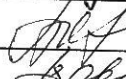
ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

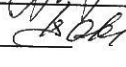
Кисломолочный продукт	5,4	2,0	25,8	144,0	200	1227
Печенье	1,5	11,2	25,0	145,0	100	
ИТОГО:				3695,6		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

Директор 

Диет, Сестра 

Калькулятор 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут Д.Н.

«12»  2026г.

МЕНЮ

на 10 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№ рецепту р
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	-------------------

ЗАВТРАК:

Запеканка творожная с джемом	7,5	5,6	56,2	350,1	250/30	620
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Какао на молоке йодированном	5,8	5,8	34,4	205,6	200	1222
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Суп картофельный с горохом и фрикадельками	7,2	5,2	27,0	179,2	300/25	307
Окорочка запеченные	25,2	15,3	0,3	237,0	150	883
Рис, припущенный овощами	16,1	10,8	16,4	250,0	200	226
Компот из свежих фруктов+ Витамин С	1,4	0,02	28,4	119,4	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Батончик	6,9	4,2	24,3	158,0	1/ 50	1/50
Сок натуральный	0,8	0,6	22,0	92,0	1/200	
Мандарин	2,3	0,25	23,5	117,5	1/250	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Бефстроганов	11,4	18,2	1,5	215,0	100/100	736
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	1,4	0,4	14,9	90,2	200	1203
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	7,4	1,2	57,2	274,9	100/60	
Картофель .запеченный в сметанном соусе	3,4	5,6	25,8	148,0	250	946

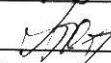
ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

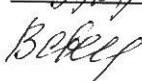
Кисломолочный продукт	5,4	2,0	21,6	158,0	1/200	1227
Молоко питьевое ультра пастеризован.	6,4	6,0	9,4	120,0	1/200	
Круассан	7,1	17,3	46,0	362,0	1/45	
ИТОГО:				3933,4		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

Директор 

Диет, Сестра 

Калькулятор 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут Д.Н..

« 12 »  2026г.

МЕНЮ

на 11 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№ рецепту р
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	-------------------

ЗАВТРАК:

Каша Дружба на молоке йодированном	3,94	11,2	45,0	315,7	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	1,4	2,0	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	40	

ОБЕД

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Щи из свежей капусты со сметаной	3,1	17,1	28,5	213	300/10	282
Биточки особенные с красным соусом	19,1	19,6	5,5	304,2	100/50	841/101 1
Каша перловая с маслом	7,0	10,0	36,0	261,0	250	566
Компот из кураги + витамин С	1,2	0	19,4	79,6	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК

Чоко –Пай	1,5	11,2	25,0	145,0	1/28	
Сок натуральный	0,8	0,6	22,0	92,0	200	1205
Груша	1,0	0,75	27,3	105,0	1/250	

УЖИН

Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	37
Жаркое по-домашнему	0,8	10,6	40,2	315,3	325	820
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	1,4	0,4	14,9	90,2	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,90	0,5	24,5	119,5	100	

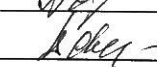
Кисломолочный продукт	5,4	2,0	25,8	144,0	200	1227
Ватрушка с повидлом	11,9	6,4	37,5	256,0	1/100	1322
Батончик	12,0	3,8	7,5	136,0	1/50	
ИТОГО				3730,4		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами ;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва дело и сервис

Директор 

Диет, Сестра 

Калькулятор 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут Д.Н.

«12» мар 2026г.

МЕНЮ
на 12 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№ рецепт ур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	-------------------

ЗАВТРАК:

Каша манная на молоке йодированном с маслом	7,5	5,6	56,2	350,1	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Какао на молоке йодированном	5,8	5,8	34,4	205,6	200	1222
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	40	

ОБЕД

Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10	50	194
Суп картофельный с вермишелью и курицей	9,5	5,3	4,8	238	300/50	307
Тефтели говяжьи с красным соусом	21,8	18,0	19,1	301,0	2/115/50	883
Каша гречневая	7,0	10,0	36,0	261,0	250	539
Компот из сухофруктов + Витамин С	1,2	0	19,4	79,6	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК

Банан	3,75	0,5	54,5	237,5	1/250	
Зефир	2,0	2,5	16,0	120,0	50	
Сок натуральный	0,8	0,6	22,0	92,0	200	

УЖИН

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Рыба тушенная в сметанном соусе	40,8	17,2	52,9	292,3	195	659
Чай с сахаром и лимоном	0	0	15,0	157,0	200/7	1204
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	7,4	1,2	57,2	274,9	100/60	
Картофельное пюре	3,4	5,6	25,8	148,0	200	946

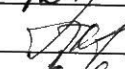
ВТОРОЙ ПОЛДНИК

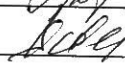
Рулет Бонди детский с йодом + витам С	4,2	8,0	33,0	145,0	1/50	
Кисломолочная продукция	5,4	5,0	21,6	158,0	200	1227
Творожок детский (Простоквашино)	7,4	3,9	10,2	106,0	1/130	
ИТОГО				4012,4		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

Директор 

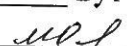
Диет, Сестра 

Калькулятор 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут Д.Н.

« 12 »  2026г.

МЕНЮ

на 13 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№ рецепту р
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	-------------------

ЗАВТРАК:

Каша кукурузная на молоке йодированном	9,6	9,0	41,7	306,0	250/10	574
Бутерброд с маслом и сыром	21,38	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	4,0	4,0	23,1	132,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	40	

ОБЕД

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Борщ с картофелем и капустой со смет.	9,6	10,8	14,0	190,4	300/10	262
Биштекс рубленный с соусом	21,9	14,4	0,2	217,8	100/50	728
Компот из свежих плодов	6,0	6,6	9,8	121	200	1110
Макароны запеченные с сыром	7,2	8,1	45,9	290,5	210	572
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	7,4	1,2	57,2	274,9	100/60	

ПОЛДНИК

Сок натуральный	0,8	0,6	22,0	92,0	200	
Пряник	6,1	6,8	38,8	234,5	3/100	
Абрикос	2,3	0,25	22,5	110,0	250	

УЖИН

Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Окорочка запеченные	25,2	15,3	0,3	237,0	150	894
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром и лимоном	0	0	15	157,0	200	1204
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	7,4	1,2	57,2	274,9	100/60	
Картофель отварной с маслом	3,4	5,6	25,8	148,0	200/5	946

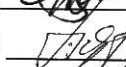
2 ПОЛДНИК

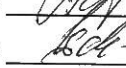
Кисломолочный продукт	5,4	2,0	25,8	144,0	200	1127
Пирог с картофелем	8,8	8,5	28,5	225,0	1/100	1323
Молоко питьевое ультра пастеризован.	6,4	6,0	9,4	120,0	1/200	
ИТОГО				3888,8		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

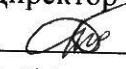
Директор 

Диет, Сестра 

Калькулятор 

УТВЕРЖДАЮ

Директор о/л «Березка»

 Бут Д.Н.« 12 » май 2026г.**МЕНЮ**

на 14 день 2026 г.

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№рецеп тур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Котлета из говядины с красным соусом	11,2	10,7	13,7	197,4	100/50	841/101 1
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	1,4	0,4	14,9	90,2	200	1203
Каша гречневая с маслом	7,0	10,0	36,0	261,0	250/10	537
Яйцо варенное	5,1	4,6	0,3	63,0	40	

ОБЕД

Томат свежий /огурец свежий	1,0	1,05	3,1	17,0	50/50	
Суп из свежих овощей со сметаной	10,1	13,4	12,5	108	300/10	281
Зразы с соусом красным	14,2	9,7	14,6	173,2	2/140/50	843
Каша перловая с маслом	7,2	8,1	45,9	290,5	200/10	572
Компот из изюма +Витамин С			40,8	184,0	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК

Сок натуральный	0,8	0,6	22,0	92,0	200	
Апельсин	2,3	0,25	23,5	117,5	250	
Мармелад	2,0	2,5	16,0	120,0	50	

УЖИН

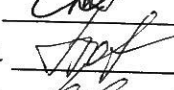
Огурец свежий/томат свежий	1,0	1,05	3,1	17,0	50/50	
Печень по-строгановски	14,2	10,8	14,1	171,0	162	748
Картофельное пюре	3,4	5,6	25,8	148,0	200	946
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	1,4	0,4	14,9	90,2	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	0,6	6,1	1,6	119,5	100	

2 ПОЛДНИК

Фрути-сливочный	6,3	2,0	15,6	130,0	1/125	
Кисломолочная продукция	5,4	5,0	21,6	158,0	200	1127
Печенье	7,5	11,8	74,9	417,0	100	
Всего ИТОГО					3842,2	

Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами :

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

Директор Диет, Сестра Калькулятор 