

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
вводов за период в % от калорийности:				11	29	60	

Согласовано: диетврач _____

Брежнев

Т.Ю.Брежнева

Ответственный исполнитель: медицинская сестра диетическая _____

[Подпись]

[Подпись]

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 желейный	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 пшенная 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					

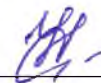
ЩД(3-7лет)	№270 Тоб	Творожок детский	50	8,65	2,00	6,85	82,00
ЩД(3-7лет)	407	Кисель ягодный порционный	200			23,00	92,00
ЩД(3-7лет)	12.6 Ш	Печенье сахарное	27	2,03	2,65	20,09	112,32
Ужин							
ЩД(3-7лет)	№330.2	Овощи тушеные	150	3,60	4,88	17,18	129,08
ЩД(3-7лет)	№289 Т	Мясо отварное	45	10,98	6,53		100,35
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


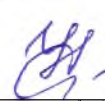
ВБД(7-11лет)	12.3 Ш	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,74	30,84	157,20
		Полдник					
ВБД(7-11лет)	№270 ТоБ	Творожок детский	100	7,40	3,90	9,40	102,00
ВБД(7-11лет)	407	Кисель ягодный порционный	200			23,00	92,00
ВБД(7-11лет)	12.6 Ш	Печенье сахарное	27	2,03	2,65	20,09	112,32
		Ужин					
ВБД(7-11лет)	№330.2	Овощи 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

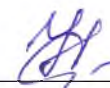
		Полдник					
ГКИ (7-11лет)	407	Кисель ягодный порционный	200			23,00	92,00
ГКИ (7-11лет)	12.18.	Соломка низкобелковая	20	0,18	0,30	17,56	69,40
		Ужин					
ГКИ (7-11лет)	№314	Овощи запеченные(кабачки,баклажаны,морковь,перец,лук репчатый)	180	2,97	18,45	15,16	240,23
ГКИ (7-11лет)	8.1 Ш	Помидор свежий	60	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

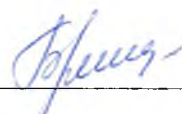
		Полдник					
ОВД (7-11 лет)	№477 Тоб	Ватрушка с творогом	85	11,17	7,18	38,80	265,43
ОВД (7-11 лет)	407 Тоб	Сок яблоко-шиповник порционный	200			22,00	88,00
		Ужин					
ОВД (7-11 лет)	№349 Тоб	Котлеты рубленые из птицы паровые	70	10,97	10,28	6,41	162,31
ОВД (7-11 лет)	7.3 Ш	Картофельное пюре	200	4,41	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					

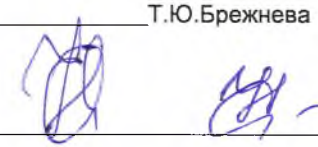
ОВД (7-11 лет)	№314	Овощи	180	2,97	18,45	15,16	240,23
ОВД (7-11 лет)	8.1 Ш	запеченные(кабачки.баклажаны.морковь.переш.лук Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,00
ОВД (7-11 лет)	2.4 Ш	Гуляш из отварного мяса	50/70	15,69	17,69	3,97	237,00
ОВД (7-11 лет)	12.3 Ш	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70
ОВД (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

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 жележный	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

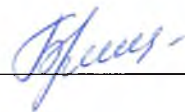
ОВД б/м (7-11лет)	11.9 м Ш	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	39,90
ОВД б/м (7-11лет)	4.1 Ш	Яйцо вареное	1шт /40	5,08	4,60	0,28	62,80
		Второй завтрак					
ОВД б/м (7-11лет)	11.1 Ш	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	92,00
ОВД б/м (7-11лет)	10.4 Ш	Бананы	1шт /210	1,89	0,63	26,46	121,00
		Обед					
ОВД б/м (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 желейный	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 Тоб	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				

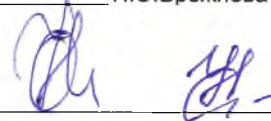
		21ч					
ОВД Д (7-11 лет)	5.6 Ш	Кефир 3,2%	160	4,64	5,12	6,40	94,40
Итого за день:				85,09	95,98	222,1	2114,29
Среднее значение за период:				89,2	89,2	221,05	2084,2
ов,жиров,углеводов за период в %				17	40	43	

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 рубленые 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					

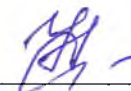
ЩД(7-11лет)	№270 Тоб	Творожок детский	100	7,40	3,90	9,40	102,00
ЩД(7-11лет)	407	Кисель ягодный порционный	200			23,00	92,00
ЩД(7-11лет)	12.6 Ш	Печенье сахарное	27	2,03	2,65	20,09	112,32
		Ужин					
ЩД(7-11лет)	№330.2	Овощи тушеные	180	4,32	5,86	20,62	154,89
ЩД(7-11лет)	№289 Т	Мясо отварное	55	13,42	7,98		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

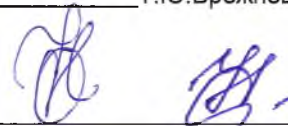
НКД (11-18лет)	8.1 Ш	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,00
НКД (11-18лет)	№289 Т	Мясо отварное	50	12,20	7,25		111,50
НКД (11-18лет)	12.4м Ш	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
НКД (11-18лет)	11.9 Ш	Чай без сахара	200				
		21ч					
НКД (11-18лет)	5.6 Ш	Кефир 3,2%	160	4,64	5,12	6,40	94,40
Итого за день:				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 рубленные 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

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:				91,86	102,66	234,02	2248,35
Среднее значение за период:				95,4	94,9	232,5	2207
ов, жиров, углеводов за период в %				18	39	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(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

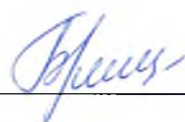
ЩД(11-18лет)	407 Тоб	Сок яблоко-шиповник порционный	200			22,00	88,00
		Ужин					
ЩД(11-18лет)	№349 Тоб	Котлеты рубленые из птицы паровые	80	12,65	12,04	7,21	188,04
ЩД(11-18лет)		Масло подсолнечное рафинированное порционное	10		9,99		89,90
ЩД(11-18лет)	8.11 Ш	Огурец свежий мелкошинкованный	60	0,42	0,06	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							

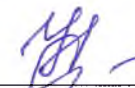
ЩД(11-18лет)	№270 Тоб	Творожок детский	100	7,40	3,90	9,40	102,00
ЩД(11-18лет)	407	Кисель ягодный порционный	200			23,00	92,00
ЩД(11-18лет)	12.6 Ш	Печенье сахарное	27	2,03	2,65	20,09	112,32
Ужин							
ЩД(11-18лет)	№330.2	Овощи тушеные	200	4,80	6,51	22,91	172,10
ЩД(11-18лет)	№289 Т	Мясо отварное	75	18,30	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 рубленые 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 г	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