

РБЕ ООО

(организация)

ГКУ СРЦ Алтуфьево

(подразделение)



План - меню № РБ20-327489 от 12.10.2026 с калорийностью

№	Виды диеты	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	ЭЦ/ккал
Завтрак								
1	гр.3-7	12.7	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75
2	гр.7-11, гр.12-18	12.7	Масло сливочное (порциями)	20	0,10	16,50	0,16	150
3	гр.3-7	17	Ветчина порциями	10	1,13	0,38	0,37	9
4	гр.7-11, гр.12-18	17	Ветчина порциями	30	3,39	1,14	1,11	28
5	гр.3-7	423	Запеканка из творога с вишней	150	20,76	13,02	35,57	342
6	гр.7-11	423	Запеканка из творога с вишней	200	27,68	17,56	33,44	402
7	гр.12-18	423	Запеканка из творога с вишней	230	31,83	19,96	54,53	524
8	гр.3-7	675/В1	Соус ванильный	35	0,67	1,73	5,29	40
9	гр.7-11, гр.12-18	675/В1	Соус ванильный	50	0,96	2,47	7,56	57
10	гр.3-7	434	Какао с молоком	180	3,80	3,56	13,68	103
11	гр.7-11, гр.12-18	434	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,20	114
12	гр.3-7	480	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,28	9,02	45
13	гр.7-11	480	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136
14	гр.12-18	480	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182
Второй завтрак								
15	гр.3-7, гр.7-11, гр.12-18	407	Сок	200	1,00	0,20	22,00	94
Обед								
16	гр.3-7	22	Салат из белокочанной и морской капусты	80	0,91	3,34	3,57	48
17	гр.7-11	22	Салат из белокочанной и морской капусты	120	1,37	5,00	5,35	72
18	гр.12-18	22	Салат из белокочанной и морской капусты	150	1,71	6,26	6,69	90
19	гр.3-7	111	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200/10	3,68	5,27	13,21	116
20	гр.7-11	111	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	200/15	4,52	5,81	13,27	123
21	гр.12-18	111	Суп-лапша на курином бульоне с курицей	300/15	5,51	7,91	19,81	173
22	гр.3-7, гр.12-18, гр.7-11	507	Печень по-строгановски	75/50	21,16	11,74	3,85	206
23	гр.3-7	355	Рис отварной	130	3,29	4,47	34,78	192
24	гр.7-11	355	Рис отварной	150	3,74	6,72	39,14	233
25	гр.12-18	355	Рис отварной	200	4,98	8,96	52,18	310
26	гр.7-11, гр.3-7	412	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40		17,62	72
27	гр.12-18	412	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		19,58	80
28	гр.3-7	480	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,28	9,02	45
29	гр.7-11	480	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136
30	гр.12-18	480	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,08	182
31	гр.3-7	481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,88	49
32	гр.7-11	481	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,75	98
33	гр.12-18	481	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	29,63	146
Полдник								
34	гр.3-7	458	Яблоки	210	0,84	0,84	20,58	92
35	гр.12-18, гр.7-11	458	Яблоки	260	1,04	1,04	25,48	114
36	гр.3-7		Печенье крекер	60	3,84	10,08	41,10	271
37	гр.12-18, гр.7-11		Печенье крекер	90	5,76	15,12	61,65	406
38	гр.12-18, гр.7-11, гр.3-7		Молоко 3,2% д/детей с 3 лет 0,200л/1шт	200	6,00	6,40	8,40	120
39	гр.3-7	411	Чай с сахаром	180/9	0,06	0,02	9,00	36
40	гр.12-18, гр.7-11	11.36	Чай с сахаром	200/15	0,19	0,06	15,05	62
Ужин								
41	гр.3-7	30	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	80	0,84	4,13	5,72	63
42	гр.7-11	30	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	120	1,26	6,19	8,58	95
43	гр.12-18	30	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	150	1,58	7,74	10,73	119
44	гр.3-7	471	Рыба (филе трески) отварная с соусом Польским	70/45	18,76	15,12	1,38	216
45	гр.7-11	471	Рыба (филе трески) отварная с соусом Польским	110/75	29,62	25,12	2,28	353
46	гр.12-18	471	Рыба (филе трески) отварная с соусом Польским	200/133	53,75	44,59	4,06	633
47	гр.3-7	362	Пюре картофельное	180	3,85	8,89	25,69	198
48	гр.7-11	362	Пюре картофельное	250	5,35	12,35	35,68	275
49	гр.12-18	362	Пюре картофельное	320	7,01	16,03	45,82	355
50	гр.3-7	680	Компот из вишни с/м	180	0,14	0,04	16,38	67
51	гр.12-18, гр.7-11	680	Компот из вишни с/м	200	0,16	0,04	18,20	74
52	гр.3-7	480	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,28	9,02	45
53	гр.7-11	480	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91
54	гр.12-18	480	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136
55	гр.3-7	481	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,88	49
56	гр.7-11	481	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,75	98
57	гр.12-18	481	Хлеб ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	29,63	146
Второй ужин								
58	гр.3-7, гр.7-11, гр.12-18	386	Кефир 3,2 %	200	5,92	6,52	8,16	116
ИТОГО гр.12-18:					185,53	181,52	559,70	4617
ИТОГО гр.7-11:					144,20	147,38	454,84	3725
ИТОГО гр.3-7:					105,56	105,44	334,25	2709

Приятного аппетита!

Спец. по питанию

Зав. производством

