

ЛДП 2025

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Джем из черной смородины	10	0.1	0	7.3	29.5
	Итого за Завтрак	500	34.2	19.9	69.2	591.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-22г	Булгур отварной	180	8.4	4.7	41.6	241.8
54-24м	Шницель из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	865	44.5	14.3	134.8	844.8
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
	Итого за Полдник	300	5.2	3.7	50.7	255.7
	Итого за день	1665	83.9	37.9	254.7	1691.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	180	7.5	9.7	34.5	255.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	565	20.4	26.2	84.7	656.1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	880	49.9	14.6	94	707.3

	Полдник					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	125	10.6	6.3	2	106.8
	Итого за Полдник	325	11.2	6.7	34.6	243.2
	Итого за день	1770	81.5	47.5	213.3	1606.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	515	17.7	23.4	82.1	610.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
ДП-12г	Каша гречневая с цветной капустой и брокколи	150	6.7	7.4	25.3	194.1
54-20м	Говядина отварная	90	25.6	20.5	0.5	289.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	810	45.1	42.7	95.2	945.1
	Полдник					
54-3в	Кекс "Здоровье"	60	3	11.9	28	230.9
Пром.	Кефир 3.2%	250	7.3	8	10.3	142
	Итого за Полдник	310	10.3	19.9	38.3	372.9
	Итого за день	1635	73.1	86	215.6	1928.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	180	6.6	7.9	41.7	264.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	590	18	22.4	91.3	639.5
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	130	1.3	6.7	4	81.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	300	32.9	33	20	509.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

	Итого за Обед	905	44.6	46.4	81.9	923.2
	Полдник					
Пром.	Сок апельсиновый	250	1.8	0.3	33	141.3
ДП-3в	Сочень с творогом	60	7.1	6.7	22.4	178.3
	Итого за Полдник	310	8.9	7	55.4	319.6
	Итого за день	1805	71.5	75.8	228.6	1882.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	180	7.3	8.7	37.4	257.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	550	17.3	21.1	100.5	660.9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	180	4.1	9.3	30.5	222.4
54-19р	Тефтели рыбные (треска)	120	15.5	9.3	15.2	206.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	31.7	27.1	119.5	848.8
	Полдник					
ДП-1я	Запеканка из творога с курагой	150	25.9	9.6	18.3	263.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
	Итого за Полдник	350	26.1	9.6	24.7	290.2
	Итого за день	1810	75.1	57.8	244.7	1799.9
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
	Итого за Завтрак	550	20.8	30.7	73.8	655.1
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-32с	Уха ростовская	200	6.2	3	10	91.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	900	37	27.7	116.8	865.1
	Полдник					
Пром.	Сок ананасовый	250	0.8	0.3	29.5	123.3
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	150	12.8	7.5	2.4	128.1
	Итого за Полдник	400	13.6	7.8	31.9	251.4
	Итого за день	1850	71.4	66.2	222.5	1771.6
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-3о	Омлет с морковью	200	14.8	20.2	6.9	268.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	575	21.4	34.3	56.3	619.5
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	890	33.9	36.9	116.3	932.4
	Полдник					
Пром.	Сок ананасовый	230	0.7	0.2	27.1	113.4
Пром.	Слойка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6
	Итого за Полдник	310	7.1	11.4	71.9	419
	Итого за день	1775	62.4	82.6	244.5	1970.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	230	8.3	10.7	39.2	286.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
	Итого за Завтрак	605	17.6	26.4	88.9	663.5
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1.4	7.7	4.6	93.6
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	900	37.7	21.3	98.7	737.2
	Полдник					
Пром.	Сок вишневый	250	1.8	0.5	28.5	125.5
Пром.	Творог мягкий 5% жирности в индивидуальной упаковке	150	12.8	7.5	2.4	128.1
	Итого за Полдник	400	14.6	8	30.9	253.6
	Итого за день	1905	69.9	55.7	218.5	1654.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	65	4.9	1.9	33.4	170.1
	Итого за Завтрак	500	27.2	36.4	52.5	646
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Напиток тыквенный	150	0.3	0	15.5	63
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	850	40.3	17.8	124.3	817.8
	Полдник					
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
Пром.	Сушка простая	100	10.9	1.3	68.8	330.5
	Итого за Полдник	300	20.9	7.7	75.8	456.1
	Итого за день	1650	88.4	61.9	252.6	1919.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	575	13	19.9	85.9	575.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	900	45.3	17.7	101.6	746.2

	Полдник					
ДП-16фс	Салат фруктовый (яблоко, груша, апельсин)	100	0.6	0.3	11.3	50.3
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
54-4в	Кекс "Столичный"	50	2.7	8.3	24	181.8
	Итого за Полдник	350	3.5	8.6	43.3	265.1
	Итого за день	1825	61.8	46.2	230.8	1587
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Персик	100	0.9	0.1	9.5	42.5
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
	Итого за Завтрак	625	15.6	23	81.7	595.8
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	850	41.7	15.4	130	825.2
	Полдник					
Пром.	Сушка простая	100	10.9	1.3	68.8	330.5
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Полдник	300	20.9	7.7	75.8	456.1
	Итого за день	1775	78.2	46.1	287.5	1877.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3т	Суфле из моркови с творогом	180	13.8	8.2	27.9	241.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
	Итого за Завтрак	565	27	25.5	81.1	662.7
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	180	3.6	8.1	18	159.5
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	760	22.1	20.9	114.5	735.2

	Полдник					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
54-9в	Булочка школьная	100	8.6	2.9	56.7	287.7
	Итого за Полдник	300	10	3.1	83.1	400.7
	Итого за день	1625	59.1	49.5	278.7	1798.6
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	12.3	17.7	79.6	527.4
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	910	38.2	22.3	95	732.9
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
ДП-3в	Сочень с творогом	110	13.1	12.2	41.2	326.9
	Итого за Полдник	310	13.3	12.2	47.6	353.7
	Итого за день	1840	63.8	52.2	222.2	1614
	Неделя 2 Воскресенье					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	230	9.4	10.6	44.4	310.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	605	20.5	18.3	104.8	666.9
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1.2	0.2	17.2	75.7
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	780	37.5	13.7	112.3	722.8
	Полдник					
Пром.	Сок виноградный	250	0.8	0.5	40.8	170.5
Пром.	Слойка с повидлом	50	4	7	28	191

	Итого за Полдник	300	4.8	7.5	68.8	361.5
	Итого за день	1685	62.8	39.5	285.9	1751.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	567.1	20.2	24.7	80.9	626.5
Обед	865	39.3	24.2	109.6	813.1
Полдник	326.1	12.2	8.6	52.3	335.6
Среднее значение за период	1758.2	71.6	57.5	242.9	1775.3