ЛДП 2026

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6к-кп	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.4	8.4	29.4	219
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	**575**	**15.1**	**14.3**	**79.3**	**506.8**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м-кк	Котлета из курицы	90	11.1	14.4	11.8	221
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**790**	**33.6**	**30.9**	**113.5**	**867.5**
	Итого за день	**1365**	**48.7**	**45.2**	**192.8**	**1374.3**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-19к-см	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.5	3.6	15.8	110
54-23гн-кн	Кофейный напиток с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	**560**	**13.9**	**19.1**	**87.2**	**575.8**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г-кп	Картофельное пюре	150	3.1	5.6	19.8	141.9
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	21.2	22.4	5.1	306.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**770**	**34.4**	**34.3**	**83**	**778**

	Итого за день	**1330**	**48.3**	**53.4**	**170.2**	**1353.8**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1.3	0.1	6.9	33.7
54-7т	Творожно-пшенная запеканка	150	11.3	5.3	13.3	145.7
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-21гн-км	Какао с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	**580**	**27.9**	**14.1**	**68**	**509.5**
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	220	5.5	5.3	12.5	119.4
54-12м	Плов с курицей	180	24.6	5.8	30	270.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	**705**	**43.5**	**17.1**	**95.4**	**709.2**
	Итого за день	**1285**	**71.4**	**31.2**	**163.4**	**1218.7**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6.3	8.1	28.8	212.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	**575**	**15.9**	**13.8**	**77.6**	**497.3**
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-8г	Капуста тушеная	160	3.8	4.8	15.6	121.1
54-16м-тг	Тефтели из говядины с рисом	100	14.2	7.5	8.4	158
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**760**	**30.6**	**15.5**	**115.4**	**723.3**
	Итого за день	**1335**	**46.5**	**29.3**	**193**	**1220.6**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1.3	0.1	6.9	33.7
54-2к-кк	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6.8	9.3	41	275.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**540**	**12.8**	**9.9**	**82.6**	**470.9**
	Обед					

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м-кк	Котлета из курицы	90	11.1	14.4	11.8	221
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**830**	**38.9**	**32**	**110**	**883.7**
	Итого за день	**1370**	**51.7**	**41.9**	**192.6**	**1354.6**
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-17-к-сг	Суп молочный с гречневой крупой	200	4.9	5.1	15.5	127.8
54-4гн-чм	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	9.5	56.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	**510**	**14.2**	**15.5**	**75.2**	**495.6**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12.2	12.5	171.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	160	19.8	5	14.1	180.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Обед	**750**	**38.4**	**28.5**	**76**	**714**
	Итого за день	**1260**	**52.6**	**44**	**151.2**	**1209.6**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-19к-см	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.5	3.6	15.8	110
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	**580**	**10.9**	**16.3**	**85.3**	**531.5**
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	220	5.6	6.4	11.8	127.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м-тг	Тефтели из говядины с рисом	90	12.8	6.8	7.5	142.2
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1.5	8.2	3.3	93
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
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	**790**	**31.2**	**27.2**	**97.7**	**760.3**
	Итого за день	**1370**	**42.1**	**43.5**	**183**	**1291.8**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4о-ОС	омлет с сыром	150	19.6	26.2	3.2	327.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	**540**	**24.2**	**26.9**	**41.7**	**505.8**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	90	14.7	8.5	5.7	158.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**760**	**33.3**	**24.9**	**104.6**	**776.6**
	Итого за день	**1300**	**57.5**	**51.8**	**146.3**	**1282.4**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-6к-кп	Каша вязкая молочная пшенная	150	6.4	8.4	29.4	219
54-21гн-км	Какао с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	**550**	**14.2**	**12.3**	**80**	**487.4**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	4.8	11.3	108.5
54-12м	Плов с курицей	180	24.6	5.8	30	270.5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	**745**	**37.7**	**19.6**	**99.1**	**724**
	Итого за день	**1295**	**51.9**	**31.9**	**179.1**	**1211.4**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-17-к-сг	Суп молочный с гречневой крупой	150	3.7	3.8	11.7	95.9
54-23гн-кн	Кофейный напиток с молоком	200	3.4	2.9	11.3	84.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5

	Итого за Завтрак	**565**	**14.5**	**19.5**	**85.6**	**574.8**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м-кк	Котлета из курицы	90	11.1	14.4	11.8	221
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**810**	**28.2**	**30.5**	**106.5**	**813.9**
	Итого за день	**1375**	**42.7**	**50**	**192.1**	**1388.7**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к-кр	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.8	4.3	23.6	148.7
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	**635**	**20.2**	**15.1**	**77.4**	**526.1**
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.9	9.1	12.5	187.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	**770**	**30.6**	**26**	**112.9**	**808.9**
	Итого за день	**1405**	**50.8**	**41.1**	**190.3**	**1335**
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з12-БсС	Бутерброд с сыром	50	6.4	5.9	17.1	147
54-6о	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6
54-4гн-чм	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	9.5	56.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	**500**	**33.4**	**22**	**77.7**	**640.9**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	220	5.1	6.2	6.3	101.4
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277

Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Обед	**760**	**22.7**	**18.8**	**115.9**	**723.8**
	Итого за день	**1260**	**56.1**	**40.8**	**193.6**	**1364.7**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	559.2	18.1	16.6	76.5	526.9
Обед	770	33.6	25.4	102.5	773.6
Среднее значение за период	1329.2	51.7	42	179	1300.5