

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                  | Выход блюда       | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность | Витамин С    | № рецептур |
|------------------------------|---|-------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|------------|
|                              |   |                   | Б                   | Ж           | У            |                         |              |            |
| <b>День 1</b>                |   | <b>08.04.2026</b> |                     |             |              |                         |              |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Масло сливочное</u></b>                       | <b>5</b>          | <b>0.06</b>         | <b>3.08</b> | <b>0.08</b>  | <b>28.3</b>             | <b>0</b>     | <b>2</b>   |
|                              | Масло сливочное                                     | 5/5               | 0.06                | 3.08        | 0.08         | 28.3                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Сыр порционный</u></b>                        | <b>15</b>         | <b>0</b>            | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>                | <b>0</b>     | <b>27</b>  |
|                              | Сыр Российский                                      | 15,97/15          | 0                   | 0           | 0            | 0                       | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                        | <b>30</b>         | <b>1.98</b>         | <b>0.27</b> | <b>11.4</b>  | <b>59.7</b>             | <b>0</b>     | <b>10</b>  |
|                              | Хлеб пшеничный                                      | 30/30             | 1.98                | 0.27        | 11.4         | 59.7                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Каша рисовая молочная жидкая с изюмом</u></b> | <b>150</b>        | <b>4.57</b>         | <b>6.79</b> | <b>22.18</b> | <b>168.25</b>           | <b>1.462</b> | <b>70</b>  |
|                              | Изюм  | 4,5/4,5           | 0.13                | 0.03        | 2.97         | 11.88                   | 0            |            |
|                              | Масло сливочное                                     | 4,5/4,5           | 0.06                | 2.77        | 0.08         | 25.47                   | 0            |            |
|                              | Молоко  | 112,5/112,5       | 3.26                | 3.6         | 5.29         | 67.5                    | 1.462        |            |
|                              | Вода питьевая                                       | 18/18             | 0                   | 0           | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                           | 0,38/0,38         | 0                   | 0           | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Сахар   | 4,5/4,5           | 0                   | 0           | 4.49         | 17.95                   | 0            |            |
|                              | Рис   | 15/15             | 1.12                | 0.39        | 9.35         | 45.45                   | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Какао с молоком</u></b>                       | <b>150</b>        | <b>3.15</b>         | <b>3.46</b> | <b>9.81</b>  | <b>83.86</b>            | <b>0.55</b>  | <b>397</b> |
|                              | Вода  | 66,66/66,66       | 0                   | 0           | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Какао-порошок                                       | 1,67/1,67         | 0.4                 | 0.25        | 0.17         | 4.81                    | 0            |            |
|                              | Молоко стерилизованное 3,5% жирности                | 91,67/91,67       | 2.75                | 3.21        | 4.31         | 57.75                   | 0.55         |            |
|                              | Сахарный песок                                      | 5,34/5,34         | 0                   | 0           | 5.33         | 21.3                    | 0            |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>350</b>        | <b>9.76</b>         | <b>13.6</b> | <b>43.47</b> | <b>340.11</b>           | <b>2.012</b> |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>             | <b>150</b>        | <b>0.75</b>         | <b>0.15</b> | <b>15.15</b> | <b>69</b>               | <b>3</b>     | <b>130</b> |
|                              | Сок яблочный  | 150/150           | 0.75                | 0.15        | 15.15        | 69                      | 3            |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>150</b>        | <b>0.75</b>         | <b>0.15</b> | <b>15.15</b> | <b>69</b>               | <b>3</b>     |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Салат из свеклы с зеленым горошком</u></b>    | <b>30</b>         | <b>0.67</b>         | <b>1.25</b> | <b>2.26</b>  | <b>22.85</b>            | <b>2.94</b>  | <b>34</b>  |
|                              | Масло подсолнечное                                  | 1,2/1,2           | 0                   | 1.2         | 0            | 10.79                   | 0            |            |
|                              | Свекла  | 19,2/15           | 0.22                | 0.02        | 1.32         | 6.3                     | 1.5          |            |
|                              | Горошек зеленый. Консервы                           | 22,2/14,4         | 0.45                | 0.03        | 0.94         | 5.76                    | 1.44         |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                           | 0,03/0,03         | 0                   | 0           | 0            | 0                       | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Щи со сметаной</u></b>                        | <b>150</b>        | <b>1.23</b>         | <b>0.71</b> | <b>5.39</b>  | <b>33.61</b>            | <b>17.16</b> | <b>30</b>  |
|                              | Капуста белокочанная                                | 37,5/30           | 0.54                | 0.03        | 1.41         | 8.4                     | 13.5         |            |
|                              | Картофель   | 22,5/15,75        | 0.32                | 0.06        | 2.57         | 12.13                   | 3.15         |            |
|                              | Морковь, красная                                    | 12,75/9,6         | 0.12                | 0.01        | 0.66         | 3.36                    | 0.48         |            |
|                              | Лук   | 7,5/6,3           | 0.09                | 0.01        | 0.52         | 2.58                    | 0            |            |
|                              | Сметана   | 6/6               | 0.16                | 0.6         | 0.23         | 7.14                    | 0.03         |            |
|                              | Вода питьевая                                       | 180/180           | 0                   | 0           | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                           | 0,52/0,52         | 0                   | 0           | 0            | 0                       | 0            |            |

|                              |   |             |              |              |                |                |               |            |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|------------|
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u></b> | <b>60</b>   | <b>9.3</b>   | <b>7.99</b>  | <b>2.29</b>    | <b>118.5</b>   | <b>0.613</b>  | <b>93</b>  |
|                              | Морковь, красная  | 12/9,6      | 0.12         | 0.01         | 0.66           | 3.36           | 0.48          |            |
|                              | Говядина (I категории)  | 51,42/46,8  | 8.7          | 7.49         | 0              | 102.02         | 0             |            |
|                              | Лук   | 4,8/3,84    | 0.05         | 0.01         | 0.31           | 1.57           | 0             |            |
|                              | Сметана   | 1,8/1,8     | 0.05         | 0.18         | 0.07           | 2.14           | 0.009         |            |
|                              | Мука пшеничная  | 1,2/1,2     | 0.12         | 0.01         | 0.83           | 4.01           | 0.007         |            |
|                              | Молоко  | 9/9         | 0.26         | 0.29         | 0.42           | 5.4            | 0.117         |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                                       | 0,72/0,72   | 0            | 0            | 0              | 0              | 0             |            |
|                              | Вода питьевая   | 29,4/29,4   | 0            | 0            | 0              | 0              | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Макаронные изделия отварные с маслом</u></b>              | <b>110</b>  | <b>4.27</b>  | <b>2.44</b>  | <b>26.19</b>   | <b>143.65</b>  | <b>0</b>      | <b>205</b> |
|                              | Масло сливочное   | 2,68/2,68   | 0.03         | 1.65         | 0.05           | 15.19          | 0             |            |
|                              | Макаронные изделия, высшего сорта, яичные                       | 37,56/37,56 | 4.24         | 0.79         | 26.14          | 128.46         | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>                       | <b>150</b>  | <b>0.07</b>  | <b>0</b>     | <b>8.56</b>    | <b>33.66</b>   | <b>0</b>      | <b>508</b> |
|                              | Вода  | 142,5/142,5 | 0            | 0            | 0              | 0              | 0             |            |
|                              | Сахар   | 5,25/5,25   | 0            | 0            | 5.24           | 20.94          | 0             |            |
|                              | Смесь сухофруктов   | 18,75/22,88 | 0.07         | 0            | 3.32           | 12.72          | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>                                       | <b>30</b>   | <b>1.08</b>  | <b>0.27</b>  | <b>9.36</b>    | <b>44.55</b>   | <b>0</b>      | <b>11</b>  |
|                              | Ржаной хлеб   | 30/30       | 1.08         | 0.27         | 9.36           | 44.55          | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>530</b>  | <b>16.62</b> | <b>12.66</b> | <b>54.05</b>   | <b>396.82</b>  | <b>20.713</b> |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Ватрушки с повидлом</u></b>                               | <b>70</b>   | <b>4.5</b>   | <b>2.03</b>  | <b>27.45</b>   | <b>145.99</b>  | <b>0</b>      | <b>540</b> |
|                              | Вода  | 14/14       | 0            | 0            | 0              | 0              | 0             |            |
|                              | Дрожжи прессованные (*эргостерин)                               | 1,05/1,05   | 0.13         | 0.03         | 0.09           | 1.14           | 0             |            |
|                              | Пшеничная мука, высшего сорта                                   | 34,77/34,77 | 3.76         | 0.45         | 24.3           | 116.13         | 0             |            |
|                              | Пшеничная мука, высшего сорта                                   | 1,63/1,63   | 0.18         | 0.02         | 1.14           | 5.45           | 0             |            |
|                              | Масло сливочное   | 1,52/1,52   | 0.02         | 0.93         | 0.03           | 8.6            | 0             |            |
|                              | Повидло   | 35,35/35    | 0            | 0            | 0              | 0              | 0             |            |
|                              | Яйцо  | 1,75/1,75   | 0.22         | 0.2          | 0.01           | 2.75           | 0             |            |
|                              | Яйцо  | 1,52/1,52   | 0.19         | 0.17         | 0.01           | 2.38           | 0             |            |
|                              | Масло растительное  | 0,23/0,23   | 0            | 0.23         | 0              | 2.08           | 0             |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                                       | 0,58/0,58   | 0            | 0            | 0              | 0              | 0             |            |
|                              | Сахар   | 1,87/1,87   | 0            | 0            | 1.87           | 7.46           | 0             |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Кисломолочный напиток с сахаром</u></b>                   | <b>150</b>  | <b>4.36</b>  | <b>1.46</b>  | <b>8.814</b>   | <b>70.17</b>   | <b>1.019</b>  | <b>120</b> |
|                              | Сахарный сироп  | 3/3         | 0            | 0            | 2.994          | 11.97          | 0             |            |
|                              | Кефир   | 150/145,5   | 4.36         | 1.46         | 5.82           | 58.2           | 1.019         |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>220</b>  | <b>8.86</b>  | <b>3.49</b>  | <b>36.264</b>  | <b>216.16</b>  | <b>1.019</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |   | <b>1250</b> | <b>35.99</b> | <b>29.9</b>  | <b>148.934</b> | <b>1022.09</b> | <b>26.744</b> |            |

| Прием пищи                   | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С    | № рецептур |
|------------------------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------|
|                              |   |             | Б                   | Ж            | У            |                         |              |            |
| <b>День 2 09.04.2026</b>     |   |             |                     |              |              |                         |              |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Масло сливочное</u></b>                               | <b>5</b>    | <b>0.06</b>         | <b>3.08</b>  | <b>0.08</b>  | <b>28.3</b>             | <b>0</b>     | <b>2</b>   |
|                              | Масло сливочное   | 5/5         | 0.06                | 3.08         | 0.08         | 28.3                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                                | <b>30</b>   | <b>1.98</b>         | <b>0.27</b>  | <b>11.4</b>  | <b>59.7</b>             | <b>0</b>     | <b>10</b>  |
|                              | Хлеб пшеничный  | 30/30       | 1.98                | 0.27         | 11.4         | 59.7                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Огурец свежий</u></b>                                 | <b>30</b>   | <b>0.24</b>         | <b>0.03</b>  | <b>0.75</b>  | <b>4.2</b>              | <b>3</b>     | <b>14</b>  |
|                              | Огурец, грунтовый   | 30,6/30     | 0.24                | 0.03         | 0.75         | 4.2                     | 3            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Омлет натуральный</u></b>                             | <b>130</b>  | <b>10.57</b>        | <b>12.38</b> | <b>4.2</b>   | <b>170.92</b>           | <b>1.014</b> | <b>77</b>  |
|                              | Масло сливочное   | 3,9/3,9     | 0.05                | 2.4          | 0.07         | 22.07                   | 0            |            |
|                              | Молоко  | 78/78       | 2.26                | 2.5          | 3.67         | 46.8                    | 1.014        |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                                   | 0,32/0,32   | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Яйцо 1С   | 65/65       | 8.26                | 7.48         | 0.46         | 102.05                  | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Кофейный напиток витаминизированный на молоке</u></b> | <b>150</b>  | <b>3.6</b>          | <b>3.96</b>  | <b>12.46</b> | <b>100.82</b>           | <b>1.521</b> | <b>126</b> |
|                              | Молоко  | 117/117     | 3.39                | 3.74         | 5.5          | 70.2                    | 1.521        |            |
|                              | Вода питьевая   | 52,5/52,5   | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Сахар   | 6,75/6,75   | 0                   | 0            | 6.74         | 26.9                    | 0            |            |
|                              | Кофейный напиток  | 1,5/1,5     | 0.21                | 0.22         | 0.22         | 3.72                    | 0            |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>345</b>  | <b>16.45</b>        | <b>19.72</b> | <b>28.89</b> | <b>363.94</b>           | <b>5.535</b> |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>                         | <b>95</b>   | <b>1.425</b>        | <b>0.095</b> | <b>19.95</b> | <b>84.55</b>            | <b>9.54</b>  | <b>140</b> |
|                              | Банан   | 135,75/95   | 1.425               | 0.095        | 19.95        | 84.55                   | 9.54         |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>95</b>   | <b>1.425</b>        | <b>0.095</b> | <b>19.95</b> | <b>84.55</b>            | <b>9.54</b>  |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Салат витаминный с растительным маслом</u></b>        | <b>30</b>   | <b>0.33</b>         | <b>2.15</b>  | <b>2.3</b>   | <b>30.21</b>            | <b>6.51</b>  | <b>5</b>   |
|                              | Капуста белокочанная  | 12,75/10,2  | 0.18                | 0.01         | 0.48         | 2.86                    | 4.59         |            |
|                              | Яблоки  | 10,29/7,2   | 0.03                | 0.03         | 0.71         | 3.38                    | 0.72         |            |
|                              | Морковь, красная  | 7,5/6       | 0.08                | 0.01         | 0.41         | 2.1                     | 0.3          |            |
|                              | Масло растительное  | 2,1/2,1     | 0                   | 2.1          | 0            | 18.88                   | 0            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                                   | 0,08/0,08   | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Сахар   | 0,6/0,6     | 0                   | 0            | 0.6          | 2.39                    | 0            |            |
|                              | Лук   | 3,75/3      | 0.04                | 0            | 0.1          | 0.6                     | 0.9          |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Суп гороховый</u></b>                                 | <b>150</b>  | <b>4.32</b>         | <b>0.46</b>  | <b>13.51</b> | <b>75.75</b>            | <b>4.68</b>  | <b>35</b>  |
|                              | Картофель   | 30/21       | 0.42                | 0.08         | 3.42         | 16.17                   | 4.2          |            |
|                              | Морковь, красная  | 12/9,6      | 0.12                | 0.01         | 0.66         | 3.36                    | 0.48         |            |
|                              | Лук   | 7,5/6,3     | 0.09                | 0.01         | 0.52         | 2.58                    | 0            |            |
|                              | Вода питьевая   | 180/180     | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                                   | 0,52/0,52   | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Горох шлифованный   | 18/18       | 3.69                | 0.36         | 8.91         | 53.64                   | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Тефтели из рыбы</u></b>                               | <b>50</b>   | <b>6.45</b>         | <b>2.47</b>  | <b>6.24</b>  | <b>74.16</b>            | <b>0.479</b> | <b>90</b>  |
|                              | Треска  | 41,3/32,5   | 5.2                 | 0.2          | 0            | 22.42                   | 0.325        |            |

|                              |  |             |               |               |                |                |               |            |
|------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|------------|
|                              | Масло сливочное                        | 3/3         | 0.04          | 1.84          | 0.05           | 16.98          | 0             |            |
|                              | Лук                                    | 7,25/6      | 0.08          | 0.01          | 0.49           | 2.46           | 0             |            |
|                              | Мука пшеничная                         | 4/4         | 0.41          | 0.04          | 2.76           | 13.36          | 0.024         |            |
|                              | Молоко                                 | 10/10       | 0.29          | 0.32          | 0.47           | 6              | 0.13          |            |
|                              | Соль пищевая йодированная              | 0,25/0,25   | 0             | 0             | 0              | 0              | 0             |            |
|                              | Пшеничный хлеб                         | 6,5/6,5     | 0.43          | 0.06          | 2.47           | 12.94          | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Пюре картофельное</u></b>        | <b>110</b>  | <b>2.55</b>   | <b>3</b>      | <b>14.68</b>   | <b>96.29</b>   | <b>16.57</b>  | <b>56</b>  |
|                              | Картофель                              | 115,5/80,85 | 1.62          | 0.32          | 13.18          | 62.25          | 16.17         |            |
|                              | Масло сливочное                        | 2,75/2,75   | 0.04          | 1.69          | 0.05           | 15.56          | 0             |            |
|                              | Молоко                                 | 30,8/30,8   | 0.89          | 0.99          | 1.45           | 18.48          | 0.4           |            |
|                              | Соль пищевая йодированная              | 0,28/0,28   | 0             | 0             | 0              | 0              | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Компот из свежих фруктов</u></b> | <b>150</b>  | <b>0.052</b>  | <b>0.052</b>  | <b>7.168</b>   | <b>29.84</b>   | <b>21.65</b>  | <b>124</b> |
|                              | Вода питьевая                          | 180/180     | 0             | 0             | 0              | 0              | 0             |            |
|                              | Сахар                                  | 6/6         | 0             | 0             | 5.988          | 23.94          | 0             |            |
|                              | Яблоко                                 | 14,85/13,12 | 0.052         | 0.052         | 1.18           | 5.9            | 21.65         |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>              | <b>30</b>   | <b>1.08</b>   | <b>0.27</b>   | <b>9.36</b>    | <b>44.55</b>   | <b>0</b>      | <b>11</b>  |
|                              | Ржаной хлеб                            | 30/30       | 1.08          | 0.27          | 9.36           | 44.55          | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>520</b>  | <b>14.782</b> | <b>8.402</b>  | <b>53.258</b>  | <b>350.8</b>   | <b>49.889</b> |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Печенье</u></b>                  | <b>50</b>   | <b>3.7</b>    | <b>4.7</b>    | <b>36.55</b>   | <b>203.5</b>   | <b>0</b>      | <b>590</b> |
|                              | Печенье сахарное из муки первого сорта | 50/50       | 3.7           | 4.7           | 36.55          | 203.5          | 0             |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Молоко стерилизованное</u></b>   | <b>150</b>  | <b>4.35</b>   | <b>4.8</b>    | <b>7.05</b>    | <b>90</b>      | <b>1.95</b>   | <b>127</b> |
|                              | Молоко                                 | 157,5/150   | 4.35          | 4.8           | 7.05           | 90             | 1.95          |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>200</b>  | <b>8.05</b>   | <b>9.5</b>    | <b>43.6</b>    | <b>293.5</b>   | <b>1.95</b>   |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |  | <b>1160</b> | <b>40.707</b> | <b>37.717</b> | <b>145.698</b> | <b>1092.79</b> | <b>66.914</b> |            |

| Прием пищи               | Наименование блюда                                    | Выход блюда | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность | Витамин С    | № рецептур |
|--------------------------|---|-------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|------------|
|                          |   |             | Б                   | Ж           | У            |                         |              |            |
| <b>День 3 10.04.2026</b> |   |             |                     |             |              |                         |              |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Масло сливочное</u></b>                         | <b>5</b>    | <b>0.06</b>         | <b>3.08</b> | <b>0.08</b>  | <b>28.3</b>             | <b>0</b>     | <b>2</b>   |
|                          | Масло сливочное                                       | 5/5         | 0.06                | 3.08        | 0.08         | 28.3                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Сыр порционный</u></b>                          | <b>15</b>   | <b>0</b>            | <b>0</b>    | <b>0</b>     | <b>0</b>                | <b>0</b>     | <b>27</b>  |
|                          | Сыр Российский  | 15,97/15    | 0                   | 0           | 0            | 0                       | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                          | <b>30</b>   | <b>1.98</b>         | <b>0.27</b> | <b>11.4</b>  | <b>59.7</b>             | <b>0</b>     | <b>10</b>  |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30/30       | 1.98                | 0.27        | 11.4         | 59.7                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u></b> | <b>150</b>  | <b>5.16</b>         | <b>7.3</b>  | <b>19.13</b> | <b>163.72</b>           | <b>1.462</b> | <b>67</b>  |
|                          | Масло сливочное                                       | 4,5/4,5     | 0.06                | 2.77        | 0.08         | 25.47                   | 0            |            |
|                          | Молоко  | 112,5/112,5 | 3.26                | 3.6         | 5.29         | 67.5                    | 1.462        |            |
|                          | Вода питьевая   | 18/18       | 0                   | 0           | 0            | 0                       | 0            |            |

|                |  |             |              |              |              |               |              |            |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
|                | Соль пищевая йодированная                            | 0,38/0,38   | 0            | 0            | 0            | 0             | 0            |            |
|                | Сахар  | 4,5/4,5     | 0            | 0            | 4.49         | 17.95         | 0            |            |
|                | Геркулес   | 15/15       | 1.84         | 0.93         | 9.27         | 52.8          | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b> | <b><u>Какао с молоком</u></b>                        | <b>150</b>  | <b>3.15</b>  | <b>3.46</b>  | <b>9.81</b>  | <b>83.86</b>  | <b>0.55</b>  | <b>397</b> |
|                | Вода   | 66,66/66,66 | 0            | 0            | 0            | 0             | 0            |            |
|                | Какао-порошок  | 1,67/1,67   | 0.4          | 0.25         | 0.17         | 4.81          | 0            |            |
|                | Молоко стерилизованное 3,5% жирности                 | 91,67/91,67 | 2.75         | 3.21         | 4.31         | 57.75         | 0.55         |            |
|                | Сахарный песок                                       | 5,34/5,34   | 0            | 0            | 5.33         | 21.3          | 0            |            |
|                | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                         | <b>350</b>  | <b>10.35</b> | <b>14.11</b> | <b>40.42</b> | <b>335.58</b> | <b>2.012</b> |            |
| <b>ЗАВТРАК</b> | <b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>                  | <b>95</b>   | <b>0.76</b>  | <b>0.285</b> | <b>7.695</b> | <b>38</b>     | <b>36.1</b>  | <b>140</b> |
|                | Мандарин   | 128,3/95    | 0.76         | 0.285        | 7.695        | 38            | 36.1         |            |
|                | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                         | <b>95</b>   | <b>0.76</b>  | <b>0.285</b> | <b>7.695</b> | <b>38</b>     | <b>36.1</b>  |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Салат из моркови с растительным маслом</u></b> | <b>30</b>   | <b>0.36</b>  | <b>2.13</b>  | <b>2.83</b>  | <b>32.23</b>  | <b>1.395</b> | <b>15</b>  |
|                | Морковь, красная                                     | 34,8/27,9   | 0.36         | 0.03         | 1.93         | 9.76          | 1.395        |            |
|                | Масло растительное                                   | 2,1/2,1     | 0            | 2.1          | 0            | 18.88         | 0            |            |
|                | Сахар  | 0,9/0,9     | 0            | 0            | 0.9          | 3.59          | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Борщ с фасолью со сметаной</u></b>             | <b>150</b>  | <b>2.51</b>  | <b>0.84</b>  | <b>9.44</b>  | <b>56.33</b>  | <b>14.73</b> | <b>29</b>  |
|                | Капуста белокочанная                                 | 27/21,6     | 0.39         | 0.02         | 1.02         | 6.05          | 9.72         |            |
|                | Картофель  | 21/14,7     | 0.29         | 0.06         | 2.4          | 11.32         | 2.94         |            |
|                | Свекла   | 21/16,8     | 0.25         | 0.02         | 1.48         | 7.06          | 1.68         |            |
|                | Морковь, красная                                     | 9/7,2       | 0.09         | 0.01         | 0.5          | 2.52          | 0.36         |            |
|                | Лук  | 6/4,8       | 0.07         | 0.01         | 0.39         | 1.97          | 0            |            |
|                | Сметана  | 6/6         | 0.16         | 0.6          | 0.23         | 7.14          | 0.03         |            |
|                | Вода питьевая  | 180/180     | 0            | 0            | 0            | 0             | 0            |            |
|                | Соль пищевая йодированная                            | 0,52/0,52   | 0            | 0            | 0            | 0             | 0            |            |
|                | Фасоль   | 6/6         | 1.26         | 0.12         | 2.82         | 17.88         | 0            |            |
|                | Сахар  | 0,6/0,6     | 0            | 0            | 0.6          | 2.39          | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Фрикадельки мясные</u></b>                     | <b>50</b>   | <b>8.36</b>  | <b>6.86</b>  | <b>2.66</b>  | <b>106.58</b> | <b>0</b>     | <b>107</b> |
|                | Говядина (I категории)                               | 46,7/42,5   | 7.9          | 6.8          | 0            | 92.65         | 0            |            |
|                | Вода питьевая  | 9,5/9,5     | 0            | 0            | 0            | 0             | 0            |            |
|                | Соль пищевая йодированная                            | 0,1/0,1     | 0            | 0            | 0            | 0             | 0            |            |
|                | Пшеничный хлеб                                       | 7/7         | 0.46         | 0.06         | 2.66         | 13.93         | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Рис отварной</u></b>                           | <b>110</b>  | <b>3.01</b>  | <b>4.06</b>  | <b>24.55</b> | <b>147.01</b> | <b>0</b>     | <b>315</b> |
|                | Рис, зерно продовольственное                         | 39,27/39,27 | 2.95         | 1.02         | 24.47        | 118.99        | 0            |            |
|                | Масло сливочное                                      | 4,95/4,95   | 0.06         | 3.04         | 0.08         | 28.02         | 0            |            |
|                | Соль пищевая йодированная                            | 0,28/0,28   | 0            | 0            | 0            | 0             | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>            | <b>150</b>  | <b>0.07</b>  | <b>0</b>     | <b>8.56</b>  | <b>33.66</b>  | <b>0</b>     | <b>508</b> |
|                | Вода   | 142,5/142,5 | 0            | 0            | 0            | 0             | 0            |            |
|                | Сахар  | 5,25/5,25   | 0            | 0            | 5.24         | 20.94         | 0            |            |
|                | Смесь сухофруктов                                    | 18,75/22,88 | 0.07         | 0            | 3.32         | 12.72         | 0            |            |

|                              |  |             |              |               |                |               |               |            |
|------------------------------|--|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|------------|
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>                      | <b>30</b>   | <b>1.08</b>  | <b>0.27</b>   | <b>9.36</b>    | <b>44.55</b>  | <b>0</b>      | <b>11</b>  |
|                              | Ржаной хлеб                                    | 30/30       | 1.08         | 0.27          | 9.36           | 44.55         | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>520</b>  | <b>15.39</b> | <b>14.16</b>  | <b>57.4</b>    | <b>420.36</b> | <b>16.125</b> |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Салат "Степной" из разных овощей</u></b> | <b>30</b>   | <b>0.41</b>  | <b>1.19</b>   | <b>2.19</b>    | <b>21.26</b>  | <b>2.7</b>    | <b>685</b> |
|                              | Картофель                                      | 8,79/6,6    | 0.13         | 0.03          | 1.08           | 5.08          | 1.32          |            |
|                              | Лук репчатый                                   | 6,06/5,1    | 0.07         | 0.01          | 0.42           | 2.09          | 0.51          |            |
|                              | Огурец соленый                                 | 6,39/5,1    | 0.04         | 0.01          | 0.09           | 0.66          | 0.255         |            |
|                              | Горошек зеленый. Консервы                      | 5,07/3,3    | 0.1          | 0.01          | 0.21           | 1.32          | 0.33          |            |
|                              | Морковь, красная                               | 7,14/5,7    | 0.07         | 0.01          | 0.39           | 2             | 0.285         |            |
|                              | Масло подсолнечное                             | 1,12/1,12   | 0            | 1.12          | 0              | 10.11         | 0             |            |
|                              | Соль поваренная пищевая                        | 0,09/0,09   | 0            | 0             | 0              | 0             | 0             |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Чай с сахаром</u></b>                    | <b>150</b>  | <b>0.09</b>  | <b>0.02</b>   | <b>6.76</b>    | <b>27.53</b>  | <b>0.045</b>  | <b>132</b> |
|                              | Чай  | 0,45/0,45   | 0.09         | 0.02          | 0.02           | 0.63          | 0.045         |            |
|                              | Вода питьевая                                  | 142,5/142,5 | 0            | 0             | 0              | 0             | 0             |            |
|                              | Сахар  | 6,75/6,75   | 0            | 0             | 6.74           | 26.9          | 0             |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                   | <b>30</b>   | <b>1.98</b>  | <b>0.27</b>   | <b>11.4</b>    | <b>59.7</b>   | <b>0</b>      | <b>10</b>  |
|                              | Хлеб пшеничный                                 | 30/30       | 1.98         | 0.27          | 11.4           | 59.7          | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>210</b>  | <b>2.48</b>  | <b>1.48</b>   | <b>20.35</b>   | <b>108.49</b> | <b>2.745</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |  | <b>1175</b> | <b>28.98</b> | <b>30.035</b> | <b>125.865</b> | <b>902.43</b> | <b>56.982</b> |            |

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Выход блюда  | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С   | № рецептур |
|--------------------------|--|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------|
|                          |  |              | Б                   | Ж            | У            |                         |             |            |
| <b>День 4 13.04.2026</b> |  |              |                     |              |              |                         |             |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Масло сливочное</u></b>              | <b>5</b>     | <b>0.06</b>         | <b>3.08</b>  | <b>0.08</b>  | <b>28.3</b>             | <b>0</b>    | <b>2</b>   |
|                          | Масло сливочное                            | 5/5          | 0.06                | 3.08         | 0.08         | 28.3                    | 0           |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>               | <b>30</b>    | <b>1.98</b>         | <b>0.27</b>  | <b>11.4</b>  | <b>59.7</b>             | <b>0</b>    | <b>10</b>  |
|                          | Хлеб пшеничный                             | 30/30        | 1.98                | 0.27         | 11.4         | 59.7                    | 0           |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Запеканка творожная с изюмом</u></b> | <b>165</b>   | <b>23.32</b>        | <b>16.03</b> | <b>20.13</b> | <b>317.31</b>           | <b>1.36</b> | <b>80</b>  |
|                          | Изюм                                       | 4,95/4,95    | 0.14                | 0.03         | 3.27         | 13.07                   | 0           |            |
|                          | Крупа манная                               | 11,55/11,55  | 1.19                | 0.12         | 8.15         | 38.46                   | 0           |            |
|                          | Творог                                     | 115,5/113,85 | 19.01               | 10.25        | 2.28         | 176.81                  | 0.569       |            |
|                          | Масло сливочное                            | 3,3/3,3      | 0.04                | 2.03         | 0.06         | 18.68                   | 0           |            |
|                          | Сметана                                    | 8/8          | 0.22                | 0.8          | 0.31         | 9.52                    | 0.04        |            |
|                          | Молоко                                     | 57,75/57,75  | 1.67                | 1.85         | 2.71         | 34.65                   | 0.751       |            |
|                          | Сахар                                      | 3,3/3,3      | 0                   | 0            | 3.29         | 13.17                   | 0           |            |
|                          | Яйцо 1С                                    | 8,25/8,25    | 1.05                | 0.95         | 0.06         | 12.95                   | 0           |            |

|                              |   |             |              |              |              |               |               |            |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Чай с сахаром</u></b>                             | <b>150</b>  | <b>0.09</b>  | <b>0.02</b>  | <b>6.76</b>  | <b>27.53</b>  | <b>0.045</b>  | <b>132</b> |
|                              | Чай   | 0,45/0,45   | 0.09         | 0.02         | 0.02         | 0.63          | 0.045         |            |
|                              | Вода питьевая   | 142,5/142,5 | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |            |
|                              | Сахар   | 6,75/6,75   | 0            | 0            | 6.74         | 26.9          | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>350</b>  | <b>25.45</b> | <b>19.4</b>  | <b>38.37</b> | <b>432.84</b> | <b>1.405</b>  |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Флоды и ягоды свежие</u></b>                      | <b>95</b>   | <b>0.38</b>  | <b>0.38</b>  | <b>8.55</b>  | <b>42.75</b>  | <b>156.75</b> | <b>140</b> |
|                              | Яблоко  | 108/95      | 0.38         | 0.38         | 8.55         | 42.75         | 156.75        |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>95</b>   | <b>0.38</b>  | <b>0.38</b>  | <b>8.55</b>  | <b>42.75</b>  | <b>156.75</b> |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u></b> | <b>30</b>   | <b>0.46</b>  | <b>1.88</b>  | <b>2.73</b>  | <b>29.77</b>  | <b>2.835</b>  | <b>39</b>  |
|                              | Картофель   | 10,41/7,5   | 0.15         | 0.03         | 1.22         | 5.78          | 1.5           |            |
|                              | Кукуруза, сахарная консервированная                     | 12,48/7,5   | 0.16         | 0.03         | 0.84         | 4.35          | 0.36          |            |
|                              | Морковь   | 9,42/7,5    | 0.1          | 0.01         | 0.52         | 2.62          | 0.375         |            |
|                              | Масло растительное                                      | 1,8/1,8     | 0            | 1.8          | 0            | 16.18         | 0             |            |
|                              | Огурцы  | 7,5/6       | 0.05         | 0.01         | 0.15         | 0.84          | 0.6           |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Суп крестьянский со сметаной</u></b>              | <b>150</b>  | <b>1.9</b>   | <b>0.99</b>  | <b>12.25</b> | <b>65.94</b>  | <b>8.91</b>   | <b>37</b>  |
|                              | Картофель   | 60/42       | 0.84         | 0.17         | 6.85         | 32.34         | 8.4           |            |
|                              | Морковь, красная  | 12/9,6      | 0.12         | 0.01         | 0.66         | 3.36          | 0.48          |            |
|                              | Лук   | 7,5/6,3     | 0.09         | 0.01         | 0.52         | 2.58          | 0             |            |
|                              | Сметана   | 6/6         | 0.16         | 0.6          | 0.23         | 7.14          | 0.03          |            |
|                              | Вода питьевая   | 180/180     | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                               | 0,52/0,52   | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |            |
|                              | Пшено   | 6/6         | 0.69         | 0.2          | 3.99         | 20.52         | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Фрикадельки из птицы или кролика</u></b>          | <b>50</b>   | <b>7.79</b>  | <b>7.26</b>  | <b>5.06</b>  | <b>116.88</b> | <b>0.732</b>  | <b>308</b> |
|                              | Молоко стерилизованное 3,5% жирности                    | 11,25/11,25 | 0.34         | 0.39         | 0.53         | 7.09          | 0.068         |            |
|                              | Курица, грудка  | 41,5/36,88  | 6.71         | 6.78         | 0            | 87.76         | 0.664         |            |
|                              | Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта                | 9,38/9,38   | 0.74         | 0.09         | 4.53         | 22.03         | 0             |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                               | 0,6/0,6     | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Рагу овощное</u></b>                              | <b>110</b>  | <b>2.93</b>  | <b>3.36</b>  | <b>13.17</b> | <b>95.67</b>  | <b>23.353</b> | <b>57</b>  |
|                              | Капуста белокочанная                                    | 35,2/28,16  | 0.51         | 0.03         | 1.32         | 7.88          | 12.672        |            |
|                              | Картофель   | 63,8/44,66  | 0.89         | 0.18         | 7.28         | 34.39         | 8.932         |            |
|                              | Морковь, красная  | 33/26,4     | 0.34         | 0.03         | 1.82         | 9.24          | 1.32          |            |
|                              | Масло сливочное   | 3,3/3,3     | 0.04         | 2.03         | 0.06         | 18.68         | 0             |            |
|                              | Лук   | 16,5/13,86  | 0.19         | 0.03         | 1.14         | 5.68          | 0             |            |
|                              | Молоко  | 33/33       | 0.96         | 1.06         | 1.55         | 19.8          | 0.429         |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                               | 0,33/0,33   | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>                  | <b>150</b>  | <b>0.052</b> | <b>0.052</b> | <b>7.168</b> | <b>29.84</b>  | <b>21.65</b>  | <b>124</b> |
|                              | Вода питьевая   | 180/180     | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |            |
|                              | Сахар   | 6/6         | 0            | 0            | 5.988        | 23.94         | 0             |            |
|                              | Яблоко  | 14,85/13,12 | 0.052        | 0.052        | 1.18         | 5.9           | 21.65         |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>                               | <b>30</b>   | <b>1.08</b>  | <b>0.27</b>  | <b>9.36</b>  | <b>44.55</b>  | <b>0</b>      | <b>11</b>  |

|                              |                                     |             |               |               |                |                |               |            |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|------------|
|                              | Ржаной хлеб                         | 30/30       | 1.08          | 0.27          | 9.36           | 44.55          | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                     | <b>520</b>  | <b>14.212</b> | <b>13.812</b> | <b>49.738</b>  | <b>382.65</b>  | <b>57.48</b>  |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Яйца вареные</u></b>          | <b>40</b>   | <b>5.08</b>   | <b>4.6</b>    | <b>0.28</b>    | <b>62.8</b>    | <b>0</b>      | <b>424</b> |
|                              | Яйцо 1С                             | 40/40       | 5.08          | 4.6           | 0.28           | 62.8           | 0             |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Чай сладкий с лимоном</u></b> | <b>150</b>  | <b>0.15</b>   | <b>0.03</b>   | <b>6.96</b>    | <b>29.83</b>   | <b>2.745</b>  | <b>133</b> |
|                              | Чай                                 | 0,45/0,45   | 0.09          | 0.02          | 0.02           | 0.63           | 0.045         |            |
|                              | Вода питьевая                       | 132/132     | 0             | 0             | 0              | 0              | 0             |            |
|                              | Сахар                               | 6,75/6,75   | 0             | 0             | 6.74           | 26.9           | 0             |            |
|                              | Лимоны                              | 7,5/6,75    | 0.06          | 0.01          | 0.2            | 2.3            | 2.7           |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Сыр порционный</u></b>        | <b>15</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>0</b>      | <b>27</b>  |
|                              | Сыр Российский                      | 15,97/15    | 0             | 0             | 0              | 0              | 0             |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>        | <b>30</b>   | <b>1.98</b>   | <b>0.27</b>   | <b>11.4</b>    | <b>59.7</b>    | <b>0</b>      | <b>10</b>  |
|                              | Хлеб пшеничный                      | 30/30       | 1.98          | 0.27          | 11.4           | 59.7           | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                     | <b>235</b>  | <b>7.21</b>   | <b>4.9</b>    | <b>18.64</b>   | <b>152.33</b>  | <b>2.745</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                                     | <b>1200</b> | <b>47.252</b> | <b>38.492</b> | <b>115.298</b> | <b>1010.57</b> | <b>218.38</b> |            |

| Прием пищи               | Наименование блюда                                 | Выход блюда | Пищевые вещества, г |             |               | Энергетическая ценность | Витамин С    | № рецептур |
|--------------------------|--|-------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------|--------------|------------|
|                          |  |             | Б                   | Ж           | У             |                         |              |            |
| <b>День 5 14.04.2026</b> |  |             |                     |             |               |                         |              |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Масло сливочное</u></b>                      | <b>5</b>    | <b>0.06</b>         | <b>3.08</b> | <b>0.08</b>   | <b>28.3</b>             | <b>0</b>     | <b>2</b>   |
|                          | Масло сливочное                                    | 5/5         | 0.06                | 3.08        | 0.08          | 28.3                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                       | <b>30</b>   | <b>1.98</b>         | <b>0.27</b> | <b>11.4</b>   | <b>59.7</b>             | <b>0</b>     | <b>10</b>  |
|                          | Хлеб пшеничный                                     | 30/30       | 1.98                | 0.27        | 11.4          | 59.7                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Суп молочный с макаронными изделиями</u></b> | <b>150</b>  | <b>5.01</b>         | <b>6.23</b> | <b>18.784</b> | <b>151.99</b>           | <b>1.462</b> | <b>33</b>  |
|                          | Масло сливочное                                    | 3,75/3,75   | 0.05                | 2.31        | 0.06          | 21.22                   | 0            |            |
|                          | Молоко   | 112,5/112,5 | 3.26                | 3.6         | 5.29          | 67.5                    | 1.462        |            |
|                          | Вода питьевая                                      | 90/90       | 0                   | 0           | 0             | 0                       | 0            |            |
|                          | Соль пищевая йодированная                          | 0,38/0,38   | 0                   | 0           | 0             | 0                       | 0            |            |
|                          | Сахар  | 3/3         | 0                   | 0           | 2.994         | 11.97                   | 0            |            |
|                          | Макаронные изделия                                 | 15/15       | 1.7                 | 0.32        | 10.44         | 51.3                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>           | <b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>           | <b>150</b>  | <b>3.6</b>          | <b>3.96</b> | <b>12.46</b>  | <b>100.82</b>           | <b>1.521</b> | <b>126</b> |
|                          | Молоко   | 117/117     | 3.39                | 3.74        | 5.5           | 70.2                    | 1.521        |            |
|                          | Вода питьевая                                      | 52,5/52,5   | 0                   | 0           | 0             | 0                       | 0            |            |
|                          | Сахар  | 6,75/6,75   | 0                   | 0           | 6.74          | 26.9                    | 0            |            |
|                          | Кофейный напиток                                   | 1,5/1,5     | 0.21                | 0.22        | 0.22          | 3.72                    | 0            |            |

|                              |  |             |              |              |               |               |              |            |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>335</b>  | <b>10.65</b> | <b>13.54</b> | <b>42.724</b> | <b>340.81</b> | <b>2.983</b> |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>                        | <b>150</b>  | <b>0.75</b>  | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>69</b>     | <b>3</b>     | <b>130</b> |
|                              | Сок яблочный   | 150/150     | 0.75         | 0.15         | 15.15         | 69            | 3            |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>150</b>  | <b>0.75</b>  | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>69</b>     | <b>3</b>     |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u></b> | <b>30</b>   | <b>0.49</b>  | <b>2.12</b>  | <b>1.46</b>   | <b>27.28</b>  | <b>11.04</b> | <b>11</b>  |
|                              | Капуста белокочанная   | 30/24       | 0.43         | 0.02         | 1.13          | 6.72          | 10.8         |            |
|                              | Морковь, красная   | 6/4,8       | 0.06         | 0            | 0.33          | 1.68          | 0.24         |            |
|                              | Масло растительное   | 2,1/2,1     | 0            | 2.1          | 0             | 18.88         | 0            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                                      | 0,08/0,08   | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Суп рыбный из консервов</u></b>                          | <b>150</b>  | <b>1.5</b>   | <b>0.35</b>  | <b>11.77</b>  | <b>56.46</b>  | <b>8.88</b>  | <b>42</b>  |
|                              | Картофель  | 60/42       | 0.84         | 0.17         | 6.85          | 32.34         | 8.4          |            |
|                              | Морковь, красная   | 12/9,6      | 0.12         | 0.01         | 0.66          | 3.36          | 0.48         |            |
|                              | Лук  | 7,5/6,3     | 0.09         | 0.01         | 0.52          | 2.58          | 0            |            |
|                              | Вода питьевая  | 180/180     | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                                      | 0,3/0,3     | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
|                              | Рис  | 6/6         | 0.45         | 0.16         | 3.74          | 18.18         | 0            |            |
|                              | Консервы из рыбы   | 24/24       | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u></b>  | <b>160</b>  | <b>14.78</b> | <b>14.21</b> | <b>16.03</b>  | <b>251.42</b> | <b>18.24</b> | <b>100</b> |
|                              | Картофель  | 123,2/86,4  | 1.73         | 0.35         | 14.08         | 66.53         | 17.28        |            |
|                              | Морковь, красная   | 24/19,2     | 0.25         | 0.02         | 1.32          | 6.72          | 0.96         |            |
|                              | Масло сливочное  | 4,8/4,8     | 0.06         | 2.95         | 0.08          | 27.17         | 0            |            |
|                              | Говядина (I категории)   | 74,72/68    | 12.65        | 10.88        | 0             | 148.24        | 0            |            |
|                              | Лук  | 8/6,72      | 0.09         | 0.01         | 0.55          | 2.76          | 0            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                                      | 0,32/0,32   | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
|                              | Вода питьевая  | 67,2/67,2   | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Компот из сухофруктов</u></b>                            | <b>150</b>  | <b>0.78</b>  | <b>0.04</b>  | <b>13.638</b> | <b>58.74</b>  | <b>0.6</b>   | <b>122</b> |
|                              | Вода питьевая  | 147/147     | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
|                              | Сахар  | 6/6         | 0            | 0            | 5.988         | 23.94         | 0            |            |
|                              | Абрикосы сушеные (Курага)                                      | 15/15       | 0.78         | 0.04         | 7.65          | 34.8          | 0.6          |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>                                      | <b>30</b>   | <b>1.08</b>  | <b>0.27</b>  | <b>9.36</b>   | <b>44.55</b>  | <b>0</b>     | <b>11</b>  |
|                              | Ржаной хлеб  | 30/30       | 1.08         | 0.27         | 9.36          | 44.55         | 0            |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>520</b>  | <b>18.14</b> | <b>14.87</b> | <b>57.538</b> | <b>438.07</b> | <b>27.72</b> |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Булочка домашняя</u></b>                                 | <b>70</b>   | <b>5.63</b>  | <b>7.27</b>  | <b>40.51</b>  | <b>249.66</b> | <b>0</b>     | <b>564</b> |
|                              | Вода   | 19,83/19,83 | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
|                              | Дрожжи хлебопекарные   | 1,17/1,17   | 0.15         | 0.03         | 0.1           | 1.27          | 0            |            |
|                              | Пшеничная мука, высшего сорта                                  | 45,5/45,5   | 4.91         | 0.59         | 31.8          | 151.97        | 0            |            |
|                              | Пшеничная мука, высшего сорта                                  | 2,33/2,33   | 0.25         | 0.03         | 1.63          | 7.79          | 0            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                                      | 0,47/0,47   | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
|                              | Сахар  | 6,8/6,8     | 0            | 0            | 6.79          | 27            | 0            |            |
|                              | Масло сливочное  | 10,5/10,5   | 0.14         | 6.46         | 0.18          | 59.43         | 0            |            |

|                              |                                      |             |              |              |                |                |               |            |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|------------|
|                              | Яйцо                                 | 1,4/1,4     | 0.18         | 0.16         | 0.01           | 2.2            | 0             |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Молоко стерилизованное</u></b> | <b>150</b>  | <b>4.35</b>  | <b>4.8</b>   | <b>7.05</b>    | <b>90</b>      | <b>1.95</b>   | <b>127</b> |
|                              | Молоко                               | 157,5/150   | 4.35         | 4.8          | 7.05           | 90             | 1.95          |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                      | <b>220</b>  | <b>9.98</b>  | <b>12.07</b> | <b>47.56</b>   | <b>339.66</b>  | <b>1.95</b>   |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                                      | <b>1225</b> | <b>39.52</b> | <b>40.63</b> | <b>162.972</b> | <b>1187.54</b> | <b>35.653</b> |            |

| Прием пищи                   | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С    | № рецептур |
|------------------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|------------|
|                              |   |             | Б                   | Ж            | У             |                         |              |            |
| <b>День 6 15.04.2026</b>     |   |             |                     |              |               |                         |              |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Масло сливочное</u></b>                                 | <b>5</b>    | <b>0.06</b>         | <b>3.08</b>  | <b>0.08</b>   | <b>28.3</b>             | <b>0</b>     | <b>2</b>   |
|                              | Масло сливочное   | 5/5         | 0.06                | 3.08         | 0.08          | 28.3                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                                  | <b>30</b>   | <b>1.98</b>         | <b>0.27</b>  | <b>11.4</b>   | <b>59.7</b>             | <b>0</b>     | <b>10</b>  |
|                              | Хлеб пшеничный  | 30/30       | 1.98                | 0.27         | 11.4          | 59.7                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u></b> | <b>150</b>  | <b>4.74</b>         | <b>6.82</b>  | <b>18.024</b> | <b>153.31</b>           | <b>1.462</b> | <b>66</b>  |
|                              | Масло сливочное   | 4,5/4,5     | 0.06                | 2.77         | 0.08          | 25.47                   | 0            |            |
|                              | Молоко  | 112,5/112,5 | 3.26                | 3.6          | 5.29          | 67.5                    | 1.462        |            |
|                              | Вода питьевая   | 18/18       | 0                   | 0            | 0             | 0                       | 0            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                                     | 0,38/0,38   | 0                   | 0            | 0             | 0                       | 0            |            |
|                              | Сахар   | 3/3         | 0                   | 0            | 2.994         | 11.97                   | 0            |            |
|                              | Рис   | 7,5/7,5     | 0.56                | 0.2          | 4.67          | 22.72                   | 0            |            |
|                              | Пшено   | 7,5/7,5     | 0.86                | 0.25         | 4.99          | 25.65                   | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Какао с молоком</u></b>                                 | <b>150</b>  | <b>3.15</b>         | <b>3.46</b>  | <b>9.81</b>   | <b>83.86</b>            | <b>0.55</b>  | <b>397</b> |
|                              | Вода  | 66,66/66,66 | 0                   | 0            | 0             | 0                       | 0            |            |
|                              | Какао-порошок   | 1,67/1,67   | 0.4                 | 0.25         | 0.17          | 4.81                    | 0            |            |
|                              | Молоко стерилизованное 3,5% жирности                          | 91,67/91,67 | 2.75                | 3.21         | 4.31          | 57.75                   | 0.55         |            |
|                              | Сахарный песок  | 5,34/5,34   | 0                   | 0            | 5.33          | 21.3                    | 0            |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>335</b>  | <b>9.93</b>         | <b>13.63</b> | <b>39.314</b> | <b>325.17</b>           | <b>2.012</b> |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>                       | <b>150</b>  | <b>0.75</b>         | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>69</b>               | <b>3</b>     | <b>130</b> |
|                              | Сок яблочный  | 150/150     | 0.75                | 0.15         | 15.15         | 69                      | 3            |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>150</b>  | <b>0.75</b>         | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>69</b>               | <b>3</b>     |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Салат из моркови с растительным маслом</u></b>          | <b>30</b>   | <b>0.36</b>         | <b>2.13</b>  | <b>2.83</b>   | <b>32.23</b>            | <b>1.395</b> | <b>15</b>  |
|                              | Морковь, красная  | 34,8/27,9   | 0.36                | 0.03         | 1.93          | 9.76                    | 1.395        |            |
|                              | Масло растительное  | 2,1/2,1     | 0                   | 2.1          | 0             | 18.88                   | 0            |            |
|                              | Сахар   | 0,9/0,9     | 0                   | 0            | 0.9           | 3.59                    | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u></b>        | <b>150</b>  | <b>8.1</b>          | <b>6.54</b>  | <b>12.69</b>  | <b>142.14</b>           | <b>5.35</b>  | <b>34</b>  |
|                              | Картофель   | 30/21       | 0.42                | 0.08         | 3.42          | 16.17                   | 4.2          |            |

|                               |   |             |              |              |              |               |               |             |
|-------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
|                               | Морковь, красная                          | 12/9,6      | 0.12         | 0.01         | 0.66         | 3.36          | 0.48          |             |
|                               | Соль пищевая йодированная                 | 0,3/0,3     | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |             |
|                               | Макаронные изделия                        | 12/12       | 1.36         | 0.25         | 8.35         | 41.04         | 0             |             |
|                               | Лук                                       | 1,8/1,44    | 0.02         | 0            | 0.12         | 0.59          | 0             |             |
|                               | Морковь                                   | 2,34/1,8    | 0.02         | 0            | 0.12         | 0.63          | 0.09          |             |
|                               | Вода питьевая                             | 180/180     | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |             |
|                               | Яйцо 1С                                   | 2,34/2,34   | 0.3          | 0.27         | 0.02         | 3.67          | 0             |             |
|                               | Курица, грудка                            | 36,1/32,22  | 5.86         | 5.93         | 0            | 76.68         | 0.58          |             |
| <b>ОБЕД</b>                   | <b><u>Капуста тушеная с мясом</u></b>     | <b>160</b>  | <b>10.63</b> | <b>11.49</b> | <b>8.59</b>  | <b>181.8</b>  | <b>47.892</b> | <b>48.1</b> |
|                               | Капуста белокочанная                      | 124,8/99,84 | 1.8          | 0.1          | 4.69         | 27.96         | 44.928        |             |
|                               | Лук репчатый                              | 16,64/13,92 | 0.19         | 0.03         | 1.14         | 5.71          | 1.392         |             |
|                               | Морковь, красная                          | 15,52/12,48 | 0.16         | 0.01         | 0.86         | 4.37          | 0.624         |             |
|                               | Масло сливочное                           | 3,68/3,68   | 0.05         | 2.26         | 0.06         | 20.83         | 0             |             |
|                               | Говядина (I категории)                    | 48/43,68    | 8.12         | 6.99         | 0            | 95.22         | 0             |             |
|                               | Масло растительное                        | 2,08/2,08   | 0            | 2.08         | 0            | 18.7          | 0             |             |
|                               | Мука пшеничная                            | 2,08/2,08   | 0.21         | 0.02         | 1.44         | 6.95          | 0.012         |             |
|                               | Вода питьевая                             | 25,92/25,92 | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |             |
|                               | Соль пищевая йодированная                 | 0,32/0,32   | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |             |
|                               | Томат-паста                               | 2,08/2,08   | 0.1          | 0            | 0.4          | 2.06          | 0.936         |             |
| <b>ОБЕД</b>                   | <b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b> | <b>150</b>  | <b>0.07</b>  | <b>0</b>     | <b>8.56</b>  | <b>33.66</b>  | <b>0</b>      | <b>508</b>  |
|                               | Вода                                      | 142,5/142,5 | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |             |
|                               | Сахар                                     | 5,25/5,25   | 0            | 0            | 5.24         | 20.94         | 0             |             |
|                               | Смесь сухофруктов                         | 18,75/22,88 | 0.07         | 0            | 3.32         | 12.72         | 0             |             |
| <b>ОБЕД</b>                   | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>                 | <b>30</b>   | <b>1.08</b>  | <b>0.27</b>  | <b>9.36</b>  | <b>44.55</b>  | <b>0</b>      | <b>11</b>   |
|                               | Ржаной хлеб                               | 30/30       | 1.08         | 0.27         | 9.36         | 44.55         | 0             |             |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:</b> |   | <b>520</b>  | <b>20.24</b> | <b>20.43</b> | <b>42.03</b> | <b>434.38</b> | <b>54.637</b> |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                | <b><u>Пирожок с яблоком</u></b>           | <b>70</b>   | <b>4.79</b>  | <b>7.36</b>  | <b>30.21</b> | <b>209.32</b> | <b>2.153</b>  | <b>139</b>  |
|                               | Яблоки                                    | 24,5/17,15  | 0.07         | 0.07         | 1.68         | 8.06          | 1.715         |             |
|                               | Масло сливочное                           | 2,8/2,8     | 0.04         | 1.72         | 0.05         | 15.85         | 0             |             |
|                               | Масло растительное                        | 2,8/2,8     | 0            | 2.8          | 0            | 25.17         | 0             |             |
|                               | Масло растительное                        | 1,4/1,4     | 0            | 1.4          | 0            | 12.59         | 0             |             |
|                               | Мука пшеничная                            | 35/35       | 3.6          | 0.38         | 24.15        | 116.9         | 0.21          |             |
|                               | Молоко                                    | 17,5/17,5   | 0.51         | 0.56         | 0.82         | 10.5          | 0.228         |             |
|                               | Сахар                                     | 3,5/3,5     | 0            | 0            | 3.49         | 13.96         | 0             |             |
|                               | Яйцо 1С                                   | 3,5/3,5     | 0.44         | 0.4          | 0.02         | 5.5           | 0             |             |
|                               | Дрожжи хлебопекарные                      | 1,05/1,05   | 0.13         | 0.03         | 0            | 0.79          | 0             |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                | <b><u>Чай с сахаром</u></b>               | <b>150</b>  | <b>0.09</b>  | <b>0.02</b>  | <b>6.76</b>  | <b>27.53</b>  | <b>0.045</b>  | <b>132</b>  |
|                               | Чай                                       | 0,45/0,45   | 0.09         | 0.02         | 0.02         | 0.63          | 0.045         |             |
|                               | Вода питьевая                             | 142,5/142,5 | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             |             |
|                               | Сахар                                     | 6,75/6,75   | 0            | 0            | 6.74         | 26.9          | 0             |             |

|                              |             |             |              |                |               |               |  |
|------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--|
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> | <b>220</b>  | <b>4.88</b> | <b>7.38</b>  | <b>36.97</b>   | <b>236.85</b> | <b>2.198</b>  |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        | <b>1225</b> | <b>35.8</b> | <b>41.59</b> | <b>133.464</b> | <b>1065.4</b> | <b>61.847</b> |  |

| Прием пищи                   | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С    | № рецептур |
|------------------------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------|
|                              |   |             | Б                   | Ж            | У            |                         |              |            |
| <b>День 7 16.04.2026</b>     |   |             |                     |              |              |                         |              |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Масло сливочное</u></b>                                     | <b>5</b>    | <b>0.06</b>         | <b>3.08</b>  | <b>0.08</b>  | <b>28.3</b>             | <b>0</b>     | <b>2</b>   |
|                              | Масло сливочное   | 5/5         | 0.06                | 3.08         | 0.08         | 28.3                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Сыр порционный</u></b>                                      | <b>15</b>   | <b>0</b>            | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>                | <b>0</b>     | <b>27</b>  |
|                              | Сыр Российский  | 15,97/15    | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                                      | <b>30</b>   | <b>1.98</b>         | <b>0.27</b>  | <b>11.4</b>  | <b>59.7</b>             | <b>0</b>     | <b>10</b>  |
|                              | Хлеб пшеничный  | 30/30       | 1.98                | 0.27         | 11.4         | 59.7                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Омлет натуральный</u></b>                                   | <b>150</b>  | <b>12.19</b>        | <b>14.27</b> | <b>4.83</b>  | <b>197.22</b>           | <b>1.17</b>  | <b>77</b>  |
|                              | Масло сливочное   | 4,5/4,5     | 0.06                | 2.77         | 0.08         | 25.47                   | 0            |            |
|                              | Молоко  | 90/90       | 2.61                | 2.88         | 4.23         | 54                      | 1.17         |            |
|                              | Соль пищевая йодированная   | 0,38/0,38   | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Яйцо 1С   | 75/75       | 9.52                | 8.62         | 0.52         | 117.75                  | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>                          | <b>150</b>  | <b>3.6</b>          | <b>3.96</b>  | <b>12.46</b> | <b>100.82</b>           | <b>1.521</b> | <b>126</b> |
|                              | Молоко  | 117/117     | 3.39                | 3.74         | 5.5          | 70.2                    | 1.521        |            |
|                              | Вода питьевая   | 52,5/52,5   | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Сахар   | 6,75/6,75   | 0                   | 0            | 6.74         | 26.9                    | 0            |            |
|                              | Кофейный напиток  | 1,5/1,5     | 0.21                | 0.22         | 0.22         | 3.72                    | 0            |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>350</b>  | <b>17.83</b>        | <b>21.58</b> | <b>28.77</b> | <b>386.04</b>           | <b>2.691</b> |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>                               | <b>95</b>   | <b>1.425</b>        | <b>0.095</b> | <b>19.95</b> | <b>84.55</b>            | <b>9.54</b>  | <b>140</b> |
|                              | Банан   | 135,75/95   | 1.425               | 0.095        | 19.95        | 84.55                   | 9.54         |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>95</b>   | <b>1.425</b>        | <b>0.095</b> | <b>19.95</b> | <b>84.55</b>            | <b>9.54</b>  |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Салат из капусты белокочанной с растительным маслом</u></b> | <b>30</b>   | <b>0.6</b>          | <b>2.12</b>  | <b>2.37</b>  | <b>31.42</b>            | <b>21.06</b> | <b>10</b>  |
|                              | Капуста белокочанная  | 30,39/24,3  | 0.44                | 0.02         | 1.14         | 6.8                     | 10.935       |            |
|                              | Морковь, красная  | 5,64/4,5    | 0.06                | 0            | 0.31         | 1.58                    | 0.225        |            |
|                              | Масло растительное  | 2,1/2,1     | 0                   | 2.1          | 0            | 18.88                   | 0            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная   | 0,09/0,09   | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Сахар   | 0,6/0,6     | 0                   | 0            | 0.6          | 2.39                    | 0            |            |
|                              | Лук   | 3,75/3      | 0.04                | 0            | 0.1          | 0.6                     | 0.9          |            |
|                              | Перец сладкий свежий  | 5,94/4,5    | 0.06                | 0            | 0.22         | 1.17                    | 9            |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Суп рыбный</u></b>  | <b>150</b>  | <b>5.69</b>         | <b>0.42</b>  | <b>8.31</b>  | <b>59.92</b>            | <b>7.062</b> | <b>41</b>  |
|                              | Картофель   | 45/31,5     | 0.63                | 0.13         | 5.13         | 24.26                   | 6.3          |            |
|                              | Треска  | 35,8/28,2   | 4.51                | 0.17         | 0            | 19.46                   | 0.282        |            |

|                              |  |             |               |               |               |               |               |            |
|------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|
|                              | Морковь, красная   | 12/9,6      | 0.12          | 0.01          | 0.66          | 3.36          | 0.48          |            |
|                              | Лук  | 7,5/6,3     | 0.09          | 0.01          | 0.52          | 2.58          | 0             |            |
|                              | Вода питьевая  | 180/180     | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             |            |
|                              | Соль пищевая йодированная  | 0,52/0,52   | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             |            |
|                              | Пшено  | 3/3         | 0.34          | 0.1           | 2             | 10.26         | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе</u></b> | <b>60</b>   | <b>11.66</b>  | <b>12.02</b>  | <b>2.99</b>   | <b>167.12</b> | <b>0.719</b>  | <b>91</b>  |
|                              | Морковь, красная   | 15/12       | 0.16          | 0.01          | 0.83          | 4.2           | 0.6           |            |
|                              | Говядина (I категории)   | 64,5/58,68  | 10.91         | 9.39          | 0             | 127.92        | 0             |            |
|                              | Лук  | 6/5,04      | 0.07          | 0.01          | 0.41          | 2.07          | 0             |            |
|                              | Сметана  | 6/6         | 0.16          | 0.6           | 0.23          | 7.14          | 0.03          |            |
|                              | Масло растительное   | 1,8/1,8     | 0             | 1.8           | 0             | 16.18         | 0             |            |
|                              | Мука пшеничная   | 1,8/1,8     | 0.19          | 0.02          | 1.24          | 6.01          | 0.011         |            |
|                              | Молоко   | 6/6         | 0.17          | 0.19          | 0.28          | 3.6           | 0.078         |            |
|                              | Вода питьевая  | 6/6         | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             |            |
|                              | Соль пищевая йодированная  | 0,72/0,72   | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Каша гречневая рассыпчатая</u></b>                                   | <b>110</b>  | <b>5.42</b>   | <b>4.23</b>   | <b>27.95</b>  | <b>177.21</b> | <b>0</b>      | <b>65</b>  |
|                              | Масло сливочное  | 4,4/4,4     | 0.06          | 2.71          | 0.07          | 24.9          | 0             |            |
|                              | Вода питьевая  | 77/77       | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             |            |
|                              | Соль пищевая йодированная  | 0,28/0,28   | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             |            |
|                              | Гречневая крупа  | 50,6/50,6   | 5.36          | 1.52          | 27.88         | 152.31        | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>                                     | <b>150</b>  | <b>0.052</b>  | <b>0.052</b>  | <b>7.168</b>  | <b>29.84</b>  | <b>21.65</b>  | <b>124</b> |
|                              | Вода питьевая  | 180/180     | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             |            |
|                              | Сахар  | 6/6         | 0             | 0             | 5.988         | 23.94         | 0             |            |
|                              | Яблоко   | 14,85/13,12 | 0.052         | 0.052         | 1.18          | 5.9           | 21.65         |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>  | <b>30</b>   | <b>1.08</b>   | <b>0.27</b>   | <b>9.36</b>   | <b>44.55</b>  | <b>0</b>      | <b>11</b>  |
|                              | Ржаной хлеб  | 30/30       | 1.08          | 0.27          | 9.36          | 44.55         | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>530</b>  | <b>24.502</b> | <b>19.112</b> | <b>58.148</b> | <b>510.06</b> | <b>50.491</b> |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Винегрет с растительным маслом</u></b>                               | <b>30</b>   | <b>0.88</b>   | <b>1.58</b>   | <b>3.79</b>   | <b>32.89</b>  | <b>3.06</b>   | <b>2</b>   |
|                              | Картофель  | 13,8/9,6    | 0.19          | 0.04          | 1.56          | 7.39          | 1.92          |            |
|                              | Свекла   | 9,3/7,2     | 0.11          | 0.01          | 0.63          | 3.02          | 0.72          |            |
|                              | Морковь, красная   | 5,4/4,2     | 0.05          | 0             | 0.29          | 1.47          | 0.21          |            |
|                              | Лук  | 1,8/1,5     | 0.02          | 0             | 0.12          | 0.62          | 0             |            |
|                              | Масло растительное   | 1,5/1,5     | 0             | 1.5           | 0             | 13.48         | 0             |            |
|                              | Соль пищевая йодированная  | 0,08/0,08   | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             |            |
|                              | Горошек зеленый консервированный   | 3,3/2,1     | 0.48          | 0.03          | 1.12          | 6.36          | 0             |            |
|                              | Огурцы соленые   | 5,4/4,2     | 0.03          | 0             | 0.07          | 0.55          | 0.21          |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Чай сладкий с лимоном</u></b>  | <b>150</b>  | <b>0.15</b>   | <b>0.03</b>   | <b>6.96</b>   | <b>29.83</b>  | <b>2.745</b>  | <b>133</b> |
|                              | Чай  | 0,45/0,45   | 0.09          | 0.02          | 0.02          | 0.63          | 0.045         |            |
|                              | Вода питьевая  | 132/132     | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             |            |

|                              |                              |             |               |               |                |                |               |           |
|------------------------------|------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|-----------|
|                              | Сахар                        | 6,75/6,75   | 0             | 0             | 6.74           | 26.9           | 0             |           |
|                              | Лимоны                       | 7,5/6,75    | 0.06          | 0.01          | 0.2            | 2.3            | 2.7           |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b> | <b>30</b>   | <b>1.98</b>   | <b>0.27</b>   | <b>11.4</b>    | <b>59.7</b>    | <b>0</b>      | <b>10</b> |
|                              | Хлеб пшеничный               | 30/30       | 1.98          | 0.27          | 11.4           | 59.7           | 0             |           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                              | <b>210</b>  | <b>3.01</b>   | <b>1.88</b>   | <b>22.15</b>   | <b>122.42</b>  | <b>5.805</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                              | <b>1185</b> | <b>46.767</b> | <b>42.667</b> | <b>129.018</b> | <b>1103.07</b> | <b>68.527</b> |           |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                     | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность | Витамин С    | № рецептур |
|------------------------------|--|-------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------|
|                              |  |             | Б                   | Ж            | У            |                         |              |            |
| <b>День 8 17.04.2026</b>     |  |             |                     |              |              |                         |              |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Масло сливочное</u></b>                          | <b>5</b>    | <b>0.06</b>         | <b>3.08</b>  | <b>0.08</b>  | <b>28.3</b>             | <b>0</b>     | <b>2</b>   |
|                              | Масло сливочное  | 5/5         | 0.06                | 3.08         | 0.08         | 28.3                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                           | <b>30</b>   | <b>1.98</b>         | <b>0.27</b>  | <b>11.4</b>  | <b>59.7</b>             | <b>0</b>     | <b>10</b>  |
|                              | Хлеб пшеничный   | 30/30       | 1.98                | 0.27         | 11.4         | 59.7                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Каша манная молочная жидкая</u></b>              | <b>150</b>  | <b>2.9</b>          | <b>3.58</b>  | <b>14.28</b> | <b>101.41</b>           | <b>0.617</b> | <b>189</b> |
|                              | Крупа манная   | 14,35/14,35 | 1.48                | 0.14         | 10.13        | 47.8                    | 0            |            |
|                              | Соль поваренная пищевая                                | 0,38/0,38   | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Масло сливочное  | 3,12/3,12   | 0.04                | 1.92         | 0.05         | 17.66                   | 0            |            |
|                              | Молоко   | 47,44/47,44 | 1.38                | 1.52         | 2.23         | 28.47                   | 0.617        |            |
|                              | Вода питьевая  | 31,21/31,21 | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Сахар  | 1,88/1,88   | 0                   | 0            | 1.87         | 7.48                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Какао с молоком</u></b>                          | <b>150</b>  | <b>3.15</b>         | <b>3.46</b>  | <b>9.81</b>  | <b>83.86</b>            | <b>0.55</b>  | <b>397</b> |
|                              | Вода   | 66,66/66,66 | 0                   | 0            | 0            | 0                       | 0            |            |
|                              | Какао-порошок  | 1,67/1,67   | 0.4                 | 0.25         | 0.17         | 4.81                    | 0            |            |
|                              | Молоко стерилизованное 3,5% жирности                   | 91,67/91,67 | 2.75                | 3.21         | 4.31         | 57.75                   | 0.55         |            |
|                              | Сахарный песок   | 5,34/5,34   | 0                   | 0            | 5.33         | 21.3                    | 0            |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>335</b>  | <b>8.09</b>         | <b>10.39</b> | <b>35.57</b> | <b>273.27</b>           | <b>1.167</b> |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>                    | <b>95</b>   | <b>0.86</b>         | <b>0.19</b>  | <b>7.7</b>   | <b>40.85</b>            | <b>57</b>    | <b>140</b> |
|                              | Апельсин   | 135,75/95   | 0.86                | 0.19         | 7.7          | 40.85                   | 57           |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>95</b>   | <b>0.86</b>         | <b>0.19</b>  | <b>7.7</b>   | <b>40.85</b>            | <b>57</b>    |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Салат из моркови с растительным маслом</u></b>   | <b>30</b>   | <b>0.36</b>         | <b>2.13</b>  | <b>2.83</b>  | <b>32.23</b>            | <b>1.395</b> | <b>15</b>  |
|                              | Морковь, красная                                       | 34,8/27,9   | 0.36                | 0.03         | 1.93         | 9.76                    | 1.395        |            |
|                              | Масло растительное                                     | 2,1/2,1     | 0                   | 2.1          | 0            | 18.88                   | 0            |            |
|                              | Сахар  | 0,9/0,9     | 0                   | 0            | 0.9          | 3.59                    | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u></b> | <b>150</b>  | <b>4.51</b>         | <b>3.24</b>  | <b>11.41</b> | <b>93.55</b>            | <b>9.63</b>  | <b>32</b>  |
|                              | Картофель  | 60/42       | 0.84                | 0.17         | 6.85         | 32.34                   | 8.4          |            |
|                              | Крупа перловая   | 4,5/4,5     | 0.42                | 0.05         | 3.01         | 14.18                   | 0            |            |

|                              |   |             |               |               |                |               |               |            |
|------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|------------|
|                              | Морковь, красная                                      | 12/9,6      | 0.12          | 0.01          | 0.66           | 3.36          | 0.48          |            |
|                              | Лук   | 6/5,1       | 0.07          | 0.01          | 0.42           | 2.09          | 0             |            |
|                              | Сметана   | 6/6         | 0.16          | 0.6           | 0.23           | 7.14          | 0.03          |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                             | 0,3/0,3     | 0             | 0             | 0              | 0             | 0             |            |
|                              | Огурцы соленые  | 18/14,4     | 0.12          | 0.01          | 0.24           | 1.87          | 0.72          |            |
|                              | Говядина (I категории)                                | 20,34/14,94 | 2.78          | 2.39          | 0              | 32.57         | 0             |            |
|                              | Вода питьевая   | 180/180     | 0             | 0             | 0              | 0             | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u></b>       | <b>160</b>  | <b>9.448</b>  | <b>8.236</b>  | <b>16.183</b>  | <b>177.39</b> | <b>17.222</b> | <b>302</b> |
|                              | Картофель   | 95,3/71,65  | 1.35          | 0.27          | 11             | 51.95         | 13.494        |            |
|                              | Лук репчатый  | 19,47/16    | 0.22          | 0.03          | 1.31           | 6.56          | 1.6           |            |
|                              | Курица, грудка  | 44/39       | 7.098         | 7.176         | 0.273          | 93.99         | 0.702         |            |
|                              | Морковь, красная                                      | 34,78/27,82 | 0.36          | 0.03          | 1.92           | 9.74          | 1.391         |            |
|                              | Вода  | 20,87/20,87 | 0             | 0             | 0              | 0             | 0             |            |
|                              | Пшеничная мука, первого сорта                         | 2,09/2,09   | 0.23          | 0.03          | 1.41           | 6.87          | 0             |            |
|                              | Соль поваренная пищевая                               | 0,22/0,22   | 0             | 0             | 0              | 0             | 0             |            |
|                              | Сметана   | 6,96/6,96   | 0.19          | 0.7           | 0.27           | 8.28          | 0.035         |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>             | <b>150</b>  | <b>0.07</b>   | <b>0</b>      | <b>8.56</b>    | <b>33.66</b>  | <b>0</b>      | <b>508</b> |
|                              | Вода  | 142,5/142,5 | 0             | 0             | 0              | 0             | 0             |            |
|                              | Сахар   | 5,25/5,25   | 0             | 0             | 5.24           | 20.94         | 0             |            |
|                              | Смесь сухофруктов                                     | 18,75/22,88 | 0.07          | 0             | 3.32           | 12.72         | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>                             | <b>30</b>   | <b>1.08</b>   | <b>0.27</b>   | <b>9.36</b>    | <b>44.55</b>  | <b>0</b>      | <b>11</b>  |
|                              | Ржаной хлеб   | 30/30       | 1.08          | 0.27          | 9.36           | 44.55         | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>520</b>  | <b>15.468</b> | <b>13.876</b> | <b>48.343</b>  | <b>381.38</b> | <b>28.247</b> |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Пудинг из творога с бананом или яблоком</u></b> | <b>130</b>  | <b>13.355</b> | <b>10.953</b> | <b>14.78</b>   | <b>209.02</b> | <b>2.7</b>    | <b>240</b> |
|                              | Банан   | 32/23       | 0.345         | 0.023         | 4.83           | 20.47         | 2.3           |            |
|                              | Сметана   | 4/4         | 0.11          | 0.4           | 0.16           | 4.76          | 0.02          |            |
|                              | Творог  | 68,9/68     | 11.36         | 6.12          | 1.36           | 105.61        | 0.34          |            |
|                              | Сухари панировочные                                   | 4/4         | 0             | 0             | 0              | 0             | 0             |            |
|                              | Масло сливочное                                       | 4/4         | 0.05          | 2.46          | 0.07           | 22.66         | 0             |            |
|                              | Сахарный песок  | 8/8         | 0             | 0             | 7.98           | 30.3          | 0             |            |
|                              | Яйцо  | 10/10       | 1.27          | 1.15          | 0.07           | 15.7          | 0             |            |
|                              | Сметана   | 8/8         | 0.22          | 0.8           | 0.31           | 9.52          | 0.04          |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Кисель</u></b>                                  | <b>150</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>118</b> |
|                              | Вода питьевая   | 150/150     | 0             | 0             | 0              | 0             | 0             |            |
|                              | Концентрат киселя                                     | 15/15       | 0             | 0             | 0              | 0             | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>280</b>  | <b>13.355</b> | <b>10.953</b> | <b>14.78</b>   | <b>209.02</b> | <b>2.7</b>    |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |   | <b>1230</b> | <b>37.773</b> | <b>35.409</b> | <b>106.393</b> | <b>904.52</b> | <b>89.114</b> |            |

| Прием пищи                   | Наименование блюда  | Выход блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность | Витамин С     | № рецептур |
|------------------------------|---|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|------------|
|                              |   |               | Б                   | Ж            | У             |                         |               |            |
| <b>День 9 20.04.2026</b>     |   |               |                     |              |               |                         |               |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Масло сливочное</u></b>                               | <b>5</b>      | <b>0.06</b>         | <b>3.08</b>  | <b>0.08</b>   | <b>28.3</b>             | <b>0</b>      | <b>2</b>   |
|                              | Масло сливочное   | 5/5           | 0.06                | 3.08         | 0.08          | 28.3                    | 0             |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>                                | <b>30</b>     | <b>1.98</b>         | <b>0.27</b>  | <b>11.4</b>   | <b>59.7</b>             | <b>0</b>      | <b>10</b>  |
|                              | Хлеб пшеничный  | 30/30         | 1.98                | 0.27         | 11.4          | 59.7                    | 0             |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Запеканка творожная</u></b>                           | <b>165</b>    | <b>21.51</b>        | <b>14.65</b> | <b>15.593</b> | <b>280.477</b>          | <b>1.217</b>  | <b>79</b>  |
|                              | Крупа манная  | 10,5/10,5     | 1.08                | 0.1          | 7.41          | 34.97                   | 0             |            |
|                              | Творог  | 105/102,9     | 17.18               | 9.26         | 2.06          | 159.8                   | 0.514         |            |
|                              | Масло сливочное   | 2,4/2,4       | 0.03                | 1.48         | 0.04          | 13.58                   | 0             |            |
|                              | Молоко  | 51/51         | 1.48                | 1.63         | 2.4           | 30.6                    | 0.663         |            |
|                              | Сахар   | 3,3/3,3       | 0                   | 0            | 3.293         | 13.167                  | 0             |            |
|                              | Яйцо 1С   | 12/12         | 1.52                | 1.38         | 0.08          | 18.84                   | 0             |            |
|                              | Сметана   | 8/8           | 0.22                | 0.8          | 0.31          | 9.52                    | 0.04          |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Кофейный напиток витаминизированный на молоке</u></b> | <b>150</b>    | <b>3.6</b>          | <b>3.96</b>  | <b>12.46</b>  | <b>100.82</b>           | <b>1.521</b>  | <b>126</b> |
|                              | Молоко  | 117/117       | 3.39                | 3.74         | 5.5           | 70.2                    | 1.521         |            |
|                              | Вода питьевая   | 52,5/52,5     | 0                   | 0            | 0             | 0                       | 0             |            |
|                              | Сахар   | 6,75/6,75     | 0                   | 0            | 6.74          | 26.9                    | 0             |            |
|                              | Кофейный напиток  | 1,5/1,5       | 0.21                | 0.22         | 0.22          | 3.72                    | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>350</b>    | <b>27.15</b>        | <b>21.96</b> | <b>39.533</b> | <b>469.297</b>          | <b>2.738</b>  |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>                         | <b>95</b>     | <b>0.38</b>         | <b>0.38</b>  | <b>8.55</b>   | <b>42.75</b>            | <b>156.75</b> | <b>140</b> |
|                              | Яблоко  | 108/95        | 0.38                | 0.38         | 8.55          | 42.75                   | 156.75        |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>95</b>     | <b>0.38</b>         | <b>0.38</b>  | <b>8.55</b>   | <b>42.75</b>            | <b>156.75</b> |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Салат из свеклы с сыром</u></b>                       | <b>30</b>     | <b>1.4</b>          | <b>2.85</b>  | <b>2.14</b>   | <b>40.07</b>            | <b>2.462</b>  | <b>31</b>  |
|                              | Масло подсолнечное  | 1,5/1,5       | 0                   | 1.5          | 0             | 13.48                   | 0             |            |
|                              | Свекла  | 31,11/24,3    | 0.36                | 0.02         | 2.14          | 10.21                   | 2.43          |            |
|                              | Сыр "Российский"  | 4,95/4,5      | 1.04                | 1.33         | 0             | 16.38                   | 0.032         |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Суп из овощей</u></b>                                 | <b>150</b>    | <b>4.79</b>         | <b>5.59</b>  | <b>8.75</b>   | <b>104.18</b>           | <b>12.3</b>   | <b>99</b>  |
|                              | Капуста белокочанная  | 15/12         | 0.22                | 0.01         | 0.56          | 3.36                    | 5.4           |            |
|                              | Картофель   | 40,05/30      | 0.6                 | 0.12         | 4.89          | 23.1                    | 6             |            |
|                              | Лук репчатый  | 7,2/6         | 0.08                | 0.01         | 0.49          | 2.46                    | 0.6           |            |
|                              | Соль поваренная пищевая                                     | 0,9/0,9       | 0                   | 0            | 0             | 0                       | 0             |            |
|                              | Морковь   | 7,5/6         | 0.08                | 0.01         | 0.41          | 2.1                     | 0.3           |            |
|                              | Масло растительное  | 3/3           | 0                   | 3            | 0             | 26.97                   | 0             |            |
|                              | Горошек зеленый консервированный                            | 6,9/4,5       | 1.03                | 0.05         | 2.4           | 13.62                   | 0             |            |
|                              | Вода  | 140,62/140,62 | 0                   | 0            | 0             | 0                       | 0             |            |
|                              | Говядина (I категории)                                      | 20,34/14,94   | 2.78                | 2.39         | 0             | 32.57                   | 0             |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u></b>         | <b>50</b>     | <b>10.14</b>        | <b>10.79</b> | <b>5.18</b>   | <b>158.42</b>           | <b>0.968</b>  | <b>305</b> |

|                              |   |             |               |               |                |                |                |            |
|------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|------------|
|                              | Молоко стерилизованное 3,5% жирности          | 13,12/13,12 | 0.39          | 0.46          | 0.62           | 8.27           | 0.079          |            |
|                              | Куриная грудка                                | 41,5/36,9   | 8.99          | 9.09          | 0              | 117.51         | 0.889          |            |
|                              | Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта      | 9,38/9,38   | 0.74          | 0.09          | 4.53           | 22.03          | 0              |            |
|                              | Сухари панировочные                           | 5/5         | 0             | 0             | 0              | 0              | 0              |            |
|                              | Масло сливочное                               | 1,88/1,88   | 0.02          | 1.15          | 0.03           | 10.61          | 0              |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Пюре картофельное</u></b>               | <b>110</b>  | <b>2.55</b>   | <b>3</b>      | <b>14.68</b>   | <b>96.29</b>   | <b>16.57</b>   | <b>56</b>  |
|                              | Картофель                                     | 115,5/80,85 | 1.62          | 0.32          | 13.18          | 62.25          | 16.17          |            |
|                              | Масло сливочное                               | 2,75/2,75   | 0.04          | 1.69          | 0.05           | 15.56          | 0              |            |
|                              | Молоко  | 30,8/30,8   | 0.89          | 0.99          | 1.45           | 18.48          | 0.4            |            |
|                              | Соль пищевая йодированная                     | 0,28/0,28   | 0             | 0             | 0              | 0              | 0              |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>        | <b>150</b>  | <b>0.052</b>  | <b>0.052</b>  | <b>7.168</b>   | <b>29.84</b>   | <b>21.65</b>   | <b>124</b> |
|                              | Вода питьевая                                 | 180/180     | 0             | 0             | 0              | 0              | 0              |            |
|                              | Сахар   | 6/6         | 0             | 0             | 5.988          | 23.94          | 0              |            |
|                              | Яблоко  | 14,85/13,12 | 0.052         | 0.052         | 1.18           | 5.9            | 21.65          |            |
| <b>ОБЕД</b>                  | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>                     | <b>30</b>   | <b>1.08</b>   | <b>0.27</b>   | <b>9.36</b>    | <b>44.55</b>   | <b>0</b>       | <b>11</b>  |
|                              | Ржаной хлеб                                   | 30/30       | 1.08          | 0.27          | 9.36           | 44.55          | 0              |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>520</b>  | <b>20.012</b> | <b>22.552</b> | <b>47.278</b>  | <b>473.35</b>  | <b>53.95</b>   |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Печенье</u></b>                         | <b>50</b>   | <b>3.7</b>    | <b>4.7</b>    | <b>36.55</b>   | <b>203.5</b>   | <b>0</b>       | <b>590</b> |
|                              | Печенье сахарное из муки первого сорта        | 50/50       | 3.7           | 4.7           | 36.55          | 203.5          | 0              |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Кисломолочный напиток с сахаром</u></b> | <b>150</b>  | <b>4.36</b>   | <b>1.46</b>   | <b>8.814</b>   | <b>70.17</b>   | <b>1.019</b>   | <b>120</b> |
|                              | Сахарный сироп                                | 3/3         | 0             | 0             | 2.994          | 11.97          | 0              |            |
|                              | Кефир   | 150/145,5   | 4.36          | 1.46          | 5.82           | 58.2           | 1.019          |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |   | <b>200</b>  | <b>8.06</b>   | <b>6.16</b>   | <b>45.364</b>  | <b>273.67</b>  | <b>1.019</b>   |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |   | <b>1165</b> | <b>55.602</b> | <b>51.052</b> | <b>140.725</b> | <b>1259.07</b> | <b>214.457</b> |            |

| Прием пищи                | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества, г |             |               | Энергетическая ценность | Витамин С    | № рецептур |
|---------------------------|--|-------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------|--------------|------------|
|                           |  |             | Б                   | Ж           | У             |                         |              |            |
| <b>День 10 21.04.2026</b> |  |             |                     |             |               |                         |              |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | <b><u>Масло сливочное</u></b>              | <b>5</b>    | <b>0.06</b>         | <b>3.08</b> | <b>0.08</b>   | <b>28.3</b>             | <b>0</b>     | <b>2</b>   |
|                           | Масло сливочное                            | 5/5         | 0.06                | 3.08        | 0.08          | 28.3                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | <b><u>Хлеб пшеничный</u></b>               | <b>30</b>   | <b>1.98</b>         | <b>0.27</b> | <b>11.4</b>   | <b>59.7</b>             | <b>0</b>     | <b>10</b>  |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 30/30       | 1.98                | 0.27        | 11.4          | 59.7                    | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | <b><u>Каша пшенная молочная жидкая</u></b> | <b>150</b>  | <b>5.04</b>         | <b>6.87</b> | <b>18.344</b> | <b>156.24</b>           | <b>1.462</b> | <b>68</b>  |
|                           | Масло сливочное                            | 4,5/4,5     | 0.06                | 2.77        | 0.08          | 25.47                   | 0            |            |
|                           | Молоко                                     | 112,5/112,5 | 3.26                | 3.6         | 5.29          | 67.5                    | 1.462        |            |
|                           | Вода питьевая                              | 18/18       | 0                   | 0           | 0             | 0                       | 0            |            |
|                           | Соль пищевая йодированная                  | 0,38/0,38   | 0                   | 0           | 0             | 0                       | 0            |            |

|                |  |             |              |              |               |               |              |            |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|
|                | Сахар  | 3/3         | 0            | 0            | 2.994         | 11.97         | 0            |            |
|                | Пшено  | 15/15       | 1.72         | 0.5          | 9.98          | 51.3          | 0            |            |
| <b>ЗАВТРАК</b> | <b><u>Какао с молоком</u></b>                    | <b>150</b>  | <b>3.15</b>  | <b>3.46</b>  | <b>9.81</b>   | <b>83.86</b>  | <b>0.55</b>  | <b>397</b> |
|                | Вода   | 66,66/66,66 | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
|                | Какао-порошок                                    | 1,67/1,67   | 0.4          | 0.25         | 0.17          | 4.81          | 0            |            |
|                | Молоко стерилизованное 3,5% жирности             | 91,67/91,67 | 2.75         | 3.21         | 4.31          | 57.75         | 0.55         |            |
|                | Сахарный песок                                   | 5,34/5,34   | 0            | 0            | 5.33          | 21.3          | 0            |            |
|                | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                     | <b>335</b>  | <b>10.23</b> | <b>13.68</b> | <b>39.634</b> | <b>328.1</b>  | <b>2.012</b> |            |
| <b>ЗАВТРАК</b> | <b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>          | <b>150</b>  | <b>0.75</b>  | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>69</b>     | <b>3</b>     | <b>130</b> |
|                | Сок яблочный                                     | 150/150     | 0.75         | 0.15         | 15.15         | 69            | 3            |            |
|                | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                     | <b>150</b>  | <b>0.75</b>  | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>69</b>     | <b>3</b>     |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Огурец консервированный</u></b>            | <b>30</b>   | <b>0.84</b>  | <b>0</b>     | <b>0.39</b>   | <b>4.83</b>   | <b>0</b>     | <b>19</b>  |
|                | Огурцы консервированные баночные (без уксуса)    | 30/30       | 0.84         | 0            | 0.39          | 4.83          | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u></b> | <b>150</b>  | <b>4.07</b>  | <b>3.11</b>  | <b>6.13</b>   | <b>69.3</b>   | <b>15.81</b> | <b>28</b>  |
|                | Капуста белокочанная                             | 30/24       | 0.43         | 0.02         | 1.13          | 6.72          | 10.8         |            |
|                | Картофель  | 21/14,7     | 0.29         | 0.06         | 2.4           | 11.32         | 2.94         |            |
|                | Свекла   | 21/16,8     | 0.25         | 0.02         | 1.48          | 7.06          | 1.68         |            |
|                | Морковь, красная                                 | 9/7,2       | 0.09         | 0.01         | 0.5           | 2.52          | 0.36         |            |
|                | Лук  | 6/4,8       | 0.07         | 0.01         | 0.39          | 1.97          | 0            |            |
|                | Сметана  | 6/6         | 0.16         | 0.6          | 0.23          | 7.14          | 0.03         |            |
|                | Соль пищевая йодированная                        | 0,3/0,3     | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
|                | Говядина (I категории)                           | 20,34/14,94 | 2.78         | 2.39         | 0             | 32.57         | 0            |            |
|                | Вода питьевая                                    | 180/180     | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Тефтели из рыбы</u></b>                    | <b>50</b>   | <b>6.45</b>  | <b>2.47</b>  | <b>6.24</b>   | <b>74.16</b>  | <b>0.479</b> | <b>90</b>  |
|                | Треска   | 41,3/32,5   | 5.2          | 0.2          | 0             | 22.42         | 0.325        |            |
|                | Масло сливочное                                  | 3/3         | 0.04         | 1.84         | 0.05          | 16.98         | 0            |            |
|                | Лук  | 7,25/6      | 0.08         | 0.01         | 0.49          | 2.46          | 0            |            |
|                | Мука пшеничная                                   | 4/4         | 0.41         | 0.04         | 2.76          | 13.36         | 0.024        |            |
|                | Молоко   | 10/10       | 0.29         | 0.32         | 0.47          | 6             | 0.13         |            |
|                | Соль пищевая йодированная                        | 0,25/0,25   | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
|                | Пшеничный хлеб                                   | 6,5/6,5     | 0.43         | 0.06         | 2.47          | 12.94         | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Рис отварной</u></b>                       | <b>110</b>  | <b>3.01</b>  | <b>4.06</b>  | <b>24.55</b>  | <b>147.01</b> | <b>0</b>     | <b>315</b> |
|                | Рис, зерно продовольственное                     | 39,27/39,27 | 2.95         | 1.02         | 24.47         | 118.99        | 0            |            |
|                | Масло сливочное                                  | 4,95/4,95   | 0.06         | 3.04         | 0.08          | 28.02         | 0            |            |
|                | Соль пищевая йодированная                        | 0,28/0,28   | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>        | <b>150</b>  | <b>0.07</b>  | <b>0</b>     | <b>8.56</b>   | <b>33.66</b>  | <b>0</b>     | <b>508</b> |
|                | Вода   | 142,5/142,5 | 0            | 0            | 0             | 0             | 0            |            |
|                | Сахар  | 5,25/5,25   | 0            | 0            | 5.24          | 20.94         | 0            |            |
|                | Смесь сухофруктов                                | 18,75/22,88 | 0.07         | 0            | 3.32          | 12.72         | 0            |            |
| <b>ОБЕД</b>    | <b><u>Хлеб ржаной</u></b>                        | <b>30</b>   | <b>1.08</b>  | <b>0.27</b>  | <b>9.36</b>   | <b>44.55</b>  | <b>0</b>     | <b>11</b>  |

|                              |                                   |             |              |              |                |                |               |            |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|------------|
|                              | Ржаной хлеб                       | 30/30       | 1.08         | 0.27         | 9.36           | 44.55          | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                   | <b>520</b>  | <b>15.52</b> | <b>9.91</b>  | <b>55.23</b>   | <b>373.51</b>  | <b>16.289</b> |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Ватрушка с творогом</u></b> | <b>70</b>   | <b>7.72</b>  | <b>7.81</b>  | <b>25.86</b>   | <b>206.92</b>  | <b>0.462</b>  | <b>136</b> |
|                              | Творог                            | 16,1/15,4   | 2.57         | 1.39         | 0.31           | 23.92          | 0.077         |            |
|                              | Масло сливочное                   | 1,4/1,4     | 0.02         | 0.86         | 0.02           | 7.92           | 0             |            |
|                              | Масло растительное                | 2,1/2,1     | 0            | 2.1          | 0              | 18.88          | 0             |            |
|                              | Масло растительное                | 1,4/1,4     | 0            | 1.4          | 0              | 12.59          | 0             |            |
|                              | Мука пшеничная                    | 30,8/30,8   | 3.17         | 0.33         | 21.25          | 102.87         | 0.185         |            |
|                              | Молоко                            | 15,4/15,4   | 0.45         | 0.49         | 0.72           | 9.24           | 0.2           |            |
|                              | Соль пищевая йодированная         | 0,35/0,35   | 0            | 0            | 0              | 0              | 0             |            |
|                              | Сахар                             | 3,5/3,5     | 0            | 0            | 3.49           | 13.96          | 0             |            |
|                              | Яйцо 1С                           | 7/7         | 0.89         | 0.8          | 0.05           | 10.99          | 0             |            |
|                              | Яйцо 1С                           | 3,5/3,5     | 0.44         | 0.4          | 0.02           | 5.5            | 0             |            |
|                              | Дрожжи хлебопекарные              | 1,4/1,4     | 0.18         | 0.04         | 0              | 1.05           | 0             |            |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <b><u>Чай с сахаром</u></b>       | <b>150</b>  | <b>0.09</b>  | <b>0.02</b>  | <b>6.76</b>    | <b>27.53</b>   | <b>0.045</b>  | <b>132</b> |
|                              | Чай                               | 0,45/0,45   | 0.09         | 0.02         | 0.02           | 0.63           | 0.045         |            |
|                              | Вода питьевая                     | 142,5/142,5 | 0            | 0            | 0              | 0              | 0             |            |
|                              | Сахар                             | 6,75/6,75   | 0            | 0            | 6.74           | 26.9           | 0             |            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                   | <b>220</b>  | <b>7.81</b>  | <b>7.83</b>  | <b>32.62</b>   | <b>234.45</b>  | <b>0.507</b>  |            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                                   | <b>1225</b> | <b>34.31</b> | <b>31.57</b> | <b>142.634</b> | <b>1005.06</b> | <b>21.808</b> |            |

#### Химический состав за период (всего)

| №п/п   | Приём пищи | Пищевые вещества, г |         |          | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|------------|---------------------|---------|----------|-------------------------|-----------|
|        |            | Б                   | Ж       | У        |                         |           |
| 1      | Завтрак    | 145.89              | 161.61  | 376.695  | 3595.157                | 24.567    |
| 2      | Завтрак 2  | 8.23                | 2.025   | 132.995  | 609.45                  | 437.68    |
| 3      | Обед       | 174.886             | 149.784 | 523.013  | 4161.38                 | 375.541   |
| 4      | Полдник    | 73.695              | 65.643  | 318.298  | 2186.55                 | 22.638    |
| Итого: |            | 402.701             | 379.062 | 1351.001 | 10552.54                | 860.426   |

#### Химический состав за период (в среднем за день)

| №п/п | Приём пищи | Пищевые вещества, г |         |         | Энергетическая ценность | Витамин С |         |
|------|------------|---------------------|---------|---------|-------------------------|-----------|---------|
|      |            | Б                   | Ж       | У       |                         |           |         |
| 1    | Завтрак    | 23.05%              | 14.589  | 16.161  | 37.6695                 | 359.5157  | 2.4567  |
| 2    | Завтрак 2  | 3.91%               | 0.823   | 0.2025  | 13.2995                 | 60.945    | 43.768  |
| 3    | Обед       | 26.68%              | 17.4886 | 14.9784 | 52.3013                 | 416.138   | 37.5541 |
| 4    | Полдник    | 14.02%              | 7.3695  | 6.5643  | 31.8298                 | 218.655   | 2.2638  |

|        |        |         |         |          |          |         |
|--------|--------|---------|---------|----------|----------|---------|
| Итого: | 67.64% | 40.2701 | 37.9062 | 135.1001 | 1055.254 | 86.0426 |
|--------|--------|---------|---------|----------|----------|---------|