

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1	12.01.2026							
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша рисовая молочная жидкая с изюмом</u>	150	4.57	6.79	22.18	168.25	1.462	70
	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	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55	397
	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9.76	13.6	43.47	340.11	2.012	
ЗАВТРАК	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из свеклы с зеленым горошком</u>	30	0.67	1.25	2.26	22.85	2.94	34
	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	
ОБЕД	<u>Щи со сметаной</u>	150	1.23	0.71	5.39	33.61	17.16	30
	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	

ОБЕД	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	9.3	7.99	2.29	118.5	0.613	93
	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	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.27	2.44	26.19	143.65	0	205
	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	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	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	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	16.62	12.66	54.05	396.82	20.713	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	4.5	2.03	27.45	145.99	0	540
	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	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток с сахаром	150	4.36	1.46	8.814	70.17	1.019	120
	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	8.86	3.49	36.264	216.16	1.019	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	35.99	29.9	148.934	1022.09	26.744	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	13.01.2026							
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	14
	Огурец, грунтовый	30,6/30	0.24	0.03	0.75	4.2	3	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	10.57	12.38	4.2	170.92	1.014	77
	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	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	16.45	19.72	28.89	363.94	5.535	
ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие	95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	140
	Банан	135,75/95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ОБЕД	Салат витаминный с растительным маслом	30	0.33	2.15	2.3	30.21	6.51	5
	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	
ОБЕД	Суп гороховый	150	4.32	0.46	13.51	75.75	4.68	35
	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	
ОБЕД	Тефтели из рыбы	50	6.45	2.47	6.24	74.16	0.479	90
	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	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	110	2.55	3	14.68	96.29	16.57	56
	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	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	150	0.052	0.052	7.168	29.84	21.65	124
	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	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	14.782	8.402	53.258	350.8	49.889	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	50	3.7	4.7	36.55	203.5	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3.7	4.7	36.55	203.5	0	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	127
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8.05	9.5	43.6	293.5	1.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	40.707	37.717	145.698	1092.79	66.914	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
День 3	14.01.2026							
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u>	150	5.16	7.3	19.13	163.72	1.462	67
	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
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55
	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10.35	14.11	40.42	335.58	2.012
ЗАВТРАК	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	95	0.76	0.285	7.695	38	36.1
	Мандарин	128,3/95	0.76	0.285	7.695	38	36.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0.76	0.285	7.695	38	36.1
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	30	0.36	2.13	2.83	32.23	1.395
	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
ОБЕД	<u>Борщ с фасолью со сметаной</u>	150	2.51	0.84	9.44	56.33	14.73
	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
ОБЕД	<u>Фрикадельки мясные</u>	50	8.36	6.86	2.66	106.58	0
	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
ОБЕД	<u>Рис отварной</u>	110	3.01	4.06	24.55	147.01	0
	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
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0
	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

ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	15.39	14.16	57.4	420.36	16.125	
ПОЛДНИК	Салат "Степной" из разных овощей	30	0.41	1.19	2.19	21.26	2.7	685
	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	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	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	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	2.48	1.48	20.35	108.49	2.745	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	28.98	30.035	125.865	902.43	56.982	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 4 15.01.2026								
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с изюмом	165	23.32	16.03	20.13	317.31	1.36	80
	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	

ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	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	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	350	25.45	19.4	38.37	432.84	1.405	
ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие	95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	140
	Яблоко	108/95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0.46	1.88	2.73	29.77	2.835	39
	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	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	150	1.9	0.99	12.25	65.94	8.91	37
	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	
ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	50	7.79	7.26	5.06	116.88	0.732	308
	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	
ОБЕД	Ragu овощное	110	2.93	3.36	13.17	95.67	23.353	57
	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	
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	150	0.052	0.052	7.168	29.84	21.65	124
	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	
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11

	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	14.212	13.812	49.738	382.65	57.48
ПОЛДНИК	<u>Яйца вареные</u>	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	150	0.15	0.03	6.96	29.83	2.745
	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
ПОЛДНИК	<u>Сыр порционный</u>	15	0	0	0	0	0
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		235	7.21	4.9	18.64	152.33	2.745
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	47.252	38.492	115.298	1010.57	218.38

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 5	16.01.2026							
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Суп молочный с макаронными изделиями</u>	150	5.01	6.23	18.784	151.99	1.462	33
	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	
ЗАВТРАК	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	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	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10.65	13.54	42.724	340.81	2.983	
ЗАВТРАК	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	30	0.49	2.12	1.46	27.28	11.04	11
	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	
ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u>	150	1.5	0.35	11.77	56.46	8.88	42
	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	
ОБЕД	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u>	160	14.78	14.21	16.03	251.42	18.24	100
	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	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0.78	0.04	13.638	58.74	0.6	122
	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	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	18.14	14.87	57.538	438.07	27.72	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	70	5.63	7.27	40.51	249.66	0	564
	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	
ПОЛДНИК	<u>Молоко стерилизованное</u>	150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	127
	Молоко	157,5/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	9.98	12.07	47.56	339.66	1.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	39.52	40.63	162.972	1187.54	35.653	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 6 19.01.2026								
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша из пшена и риса молочная жидккая ("Дружба")</u>	150	4.74	6.82	18.024	153.31	1.462	66
	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	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55	397
	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	9.93	13.63	39.314	325.17	2.012	
ЗАВТРАК	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	30	0.36	2.13	2.83	32.23	1.395	15
	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	
ОБЕД	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u>	150	8.1	6.54	12.69	142.14	5.35	34
	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	
ОБЕД	<u>Капуста тушеная с мясом</u>	160	10.63	11.49	8.59	181.8	47.892	48.1
	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	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	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	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	20.24	20.43	42.03	434.38	54.637	
ПОЛДНИК	<u>Пирожок с яблоком</u>	70	4.79	7.36	30.21	209.32	2.153	139
	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	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045	132
	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	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	220	4.88	7.38	36.97	236.85	2.198	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1225	35.8	41.59	133.464	1065.4	61.847	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
День 7 20.01.2026								
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12.19	14.27	4.83	197.22	1.17	77
	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	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	17.83	21.58	28.77	386.04	2.691	
ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие	95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	140
	Банан	135,75/95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	1.425	0.095	19.95	84.55	9.54	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	30	0.6	2.12	2.37	31.42	21.06	10
	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	
ОБЕД	Суп рыбный	150	5.69	0.42	8.31	59.92	7.062	41
	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	
ОБЕД	<u>Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе</u>	60	11.66	12.02	2.99	167.12	0.719	91
	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	
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	110	5.42	4.23	27.95	177.21	0	65
	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	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	150	0.052	0.052	7.168	29.84	21.65	124
	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	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	24.502	19.112	58.148	510.06	50.491	
ПОЛДНИК	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	30	0.88	1.58	3.79	32.89	3.06	2
	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	
ПОЛДНИК	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	150	0.15	0.03	6.96	29.83	2.745	133
	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
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0.10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	3.01	1.88	22.15	122.42	5.805
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	46.767	42.667	129.018	1103.07	68.527

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 8	21.01.2026							
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидккая	150	2.9	3.58	14.28	101.41	0.617	189
	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	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55	397
	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	8.09	10.39	35.57	273.27	1.167	
ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие	95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	140
	Апельсин	135,75/95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0.86	0.19	7.7	40.85	57	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0.36	2.13	2.83	32.23	1.395	15
	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	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	4.51	3.24	11.41	93.55	9.63	32
	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	
ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	160	9.448	8.236	16.183	177.39	17.222	302
	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	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	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	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	15.468	13.876	48.343	381.38	28.247	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг из творога с бананом или яблоком</u>	130	13.355	10.953	14.78	209.02	2.7	240
	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	
ПОЛДНИК	<u>Кисель</u>	150	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	150/150	0	0	0	0	0	
	Концентрат киселя	15/15	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	13.355	10.953	14.78	209.02	2.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	37.773	35.409	106.393	904.52	89.114	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 9	22.01.2026							
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	0
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	165	21.51	14.65	15.593	280.477	1.217	79
	Крупа манная	10,5/10,5	1.08	0.1	7.41	34.97	0	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	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3.6	3.96	12.46	100.82	1.521	126
	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	27.15	21.96	39.533	469.297	2.738	
ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие	95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	140
	Яблоко	108/95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		95	0.38	0.38	8.55	42.75	156.75	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	30	1.4	2.85	2.14	40.07	2.462	31
	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	
ОБЕД	Суп из овощей	150	4.79	5.59	8.75	104.18	12.3	99
	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	
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	50	10.14	10.79	5.18	158.42	0.968	305

	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	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	110	2.55	3	14.68	96.29	16.57	56
	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	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	150	0.052	0.052	7.168	29.84	21.65	124
	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	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11
	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	20.012	22.552	47.278	473.35	53.95	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	50	3.7	4.7	36.55	203.5	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	50/50	3.7	4.7	36.55	203.5	0	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	150	4.36	1.46	8.814	70.17	1.019	120
	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	8.06	6.16	45.364	273.67	1.019	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	55.602	51.052	140.725	1259.07	214.457	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10	23.01.2026							
ЗАВТРАК	<u>Масло сливочное</u>	5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	2
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	10
	Хлеб пшеничный	30/30	1.98	0.27	11.4	59.7	0	
ЗАВТРАК	<u>Каша пшененная молочная жидкая</u>	150	5.04	6.87	18.344	156.24	1.462	68
	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	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	150	3.15	3.46	9.81	83.86	0.55	397
	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	10.23	13.68	39.634	328.1	2.012	
ЗАВТРАК	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	150	0.75	0.15	15.15	69	3	130
	Сок яблочный	150/150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0.75	0.15	15.15	69	3	
ОБЕД	<u>Огурец консервированный</u>	30	0.84	0	0.39	4.83	0	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	30/30	0.84	0	0.39	4.83	0	
ОБЕД	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	150	4.07	3.11	6.13	69.3	15.81	28
	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	
ОБЕД	<u>Тефтели из рыбы</u>	50	6.45	2.47	6.24	74.16	0.479	90
	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	
ОБЕД	<u>Рис отварной</u>	110	3.01	4.06	24.55	147.01	0	315
	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	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	150	0.07	0	8.56	33.66	0	508
	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	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1.08	0.27	9.36	44.55	0	11

	Ржаной хлеб	30/30	1.08	0.27	9.36	44.55	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	15.52	9.91	55.23	373.51	16.289
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	7.72	7.81	25.86	206.92	0.462
	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
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.09	0.02	6.76	27.53	0.045
	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	7.81	7.83	32.62	234.45	0.507
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	34.31	31.57	142.634	1005.06	21.808

Химический состав за период (всего)

Ноn/p	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин C
		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)

Ноn/p	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин C
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	23.05%	14.589	16.161	37.6695	359.5157
2	Завтрак 2	3.91%	0.823	0.2025	13.2995	60.945
3	Обед	26.68%	17.4886	14.9784	52.3013	416.138
4	Полдник	14.02%	7.3695	6.5643	31.8298	218.655

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