

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1 12.01.2026								
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидккая с изюмом	180	5.5	8.14	26.59	201.91	1.755	70
	Изюм	5,4/5,4	0.16	0.03	3.56	14.26	0	
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5.39	21.55	0	
	Рис	18/18	1.35	0.47	11.21	54.54	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		422	12.02	16.95	53.67	421.7	2.415	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1.12	2.07	3.76	38.08	4.9	34
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17.98	0	
	Свекла	32/25	0.38	0.02	2.2	10.5	2.5	
	Горошек зеленый. Консервы	37/24	0.74	0.05	1.56	9.6	2.4	
	Соль пищевая йодированная	0,05/0,05	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Щи со сметаной	180	1.48	0.87	6.46	40.33	20.592	30
	Капуста белокочанная	45/36	0.65	0.04	1.69	10.08	16.2	
	Картофель	27/18,9	0.38	0.08	3.08	14.55	3.78	
	Морковь, красная	15,3/11,52	0.15	0.01	0.79	4.03	0.576	
	Лук	9/7,56	0.11	0.02	0.62	3.1	0	
	Сметана	7,2/7,2	0.19	0.72	0.28	8.57	0.036	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	

	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u>	80	12.42	10.64	3.05	158.01	0.818	93
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Говядина (I категории)	68,56/62,4	11.61	9.98	0	136.03	0	
	Лук	6,4/5,12	0.07	0.01	0.42	2.1	0	
	Сметана	2,4/2,4	0.06	0.24	0.09	2.86	0.012	
	Мука пшеничная	1,6/1,6	0.16	0.02	1.1	5.34	0.01	
	Молоко	12/12	0.35	0.38	0.56	7.2	0.156	
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	39,2/39,2	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Макаронные изделия отварные с маслом</u>	130	5.06	2.88	30.95	169.76	0	205
	Масло сливочное	3,17/3,17	0.04	1.95	0.05	17.95	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,39/44,39	5.02	0.93	30.9	151.81	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	21.6	2.48	28.07	147.44	7.3	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушки с повидлом</u>	80	5.13	2.33	31.36	166.85	0	540
	Вода	16/16	0	0	0	0	0	
	Дрожжи прессованные (*эргостерин)	1,2/1,2	0.15	0.03	0.1	1.31	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	39,74/39,74	4.29	0.52	27.78	132.72	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	1,86/1,86	0.2	0.02	1.3	6.23	0	
	Масло сливочное	1,74/1,74	0.02	1.07	0.03	9.83	0	
	Повидло	40,4/40	0	0	0	0	0	
	Яйцо	2/2	0.25	0.23	0.01	3.14	0	
	Яйцо	1,74/1,74	0.22	0.2	0.01	2.73	0	
	Масло растительное	0,26/0,26	0	0.26	0	2.37	0	
	Соль пищевая йодированная	0,66/0,66	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,14/2,14	0	0	2.13	8.52	0	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	180	5.24	1.75	10.57	84.2	1.222	120
	Сахарный сироп	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Кефир	180/174,6	5.24	1.75	6.98	69.84	1.222	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	10.37	4.08	41.93	251.05	1.222	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522	44.89	23.69	141.85	902.99	14.537	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептурн.
			Б	Ж	У			
День 2 13.01.2026								
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.25	7	5	14
	Огурец, грунтовый	51/50	0.4	0.05	1.25	7	5	
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	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		427	19.64	23.73	36.35	444.44	7.995	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.5	0.1	21	89	10	140
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1.5	0.1	21	89	10	
ОБЕД	Салат витаминный с растительным маслом	50	0.55	3.58	3.83	50.35	10.85	5
	Капуста белокочанная	21,25/17	0.31	0.02	0.8	4.76	7.65	
	Яблоки	17,15/12	0.05	0.05	1.18	5.64	1.2	
	Морковь, красная	12,5/10	0.13	0.01	0.69	3.5	0.5	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3.99	0	
	Лук	6,25/5	0.06	0	0.16	1	1.5	
ОБЕД	Суп гороховый	200	5.77	0.62	18.01	101	6.24	35
	Картофель	40/28	0.56	0.11	4.56	21.56	5.6	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Горох шлифованный	24/24	4.92	0.48	11.88	71.52	0	

ОБЕД	Тефтели из рыбы	70	9.04	3.46	8.74	103.82	0.671	90
	Треска	57,8/45,5	7.28	0.27	0	31.4	0.455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	0.07	23.77	0	
	Лук	10,15/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0.58	0.06	3.86	18.7	0.034	
	Молоко	14/14	0.41	0.45	0.66	8.4	0.182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0.6	0.08	3.46	18.11	0	
ОБЕД	Пюре картофельное	130	3.01	3.54	17.34	113.81	19.583	56
	Картофель	136,5/95,55	1.91	0.38	15.57	73.57	19.11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0.04	2	0.06	18.4	0	
	Молоко	36,4/36,4	1.06	1.16	1.71	21.84	0.473	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	180	0.07	0.07	8.755	36.605	28.875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	19.88	11.63	69.155	464.985	66.219	
ПОЛДНИК	Печенье	75	5.62	7.35	55.8	312.75	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5.55	7.05	54.82	305.25	0	
ПОЛДНИК	Молоко стерилизованное	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	127
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	10.84	13.11	64.26	420.75	2.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	51.86	48.57	190.765	1419.18	86.554	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3	14.01.2026							
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидккая	180	6.2	8.76	22.94	196.47	1.755	67

	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	5,4/5,4	0	0	5.39	21.55	0	
	Геркулес	18/18	2.21	1.12	11.12	63.36	0	
ЗАВТРАК	<u>Какао с молоком</u>	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		422	12.72	17.57	50.02	416.26	2.415	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.8	0.3	8.1	40	38	140
	Мандарин	138,1/100	0.8	0.3	8.1	40	38	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.8	0.3	8.1	40	38	
ОБЕД	<u>Салат из моркови с растительным маслом</u>	50	0.6	3.55	4.71	53.71	2.325	15
	Морковь, красная	58/46,5	0.6	0.05	3.21	16.27	2.325	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1.5	5.98	0	
ОБЕД	<u>Борщ с фасолью со сметаной</u>	180	3.01	1	11.32	67.59	17.676	29
	Капуста белокочанная	32,4/25,92	0.47	0.03	1.22	7.26	11.664	
	Картофель	25,2/17,64	0.35	0.07	2.88	13.58	3.528	
	Свекла	25,2/20,16	0.3	0.02	1.77	8.47	2.016	
	Морковь, красная	10,8/8,64	0.11	0.01	0.6	3.02	0.432	
	Лук	7,2/5,76	0.08	0.01	0.47	2.36	0	
	Сметана	7,2/7,2	0.19	0.72	0.28	8.57	0.036	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,63/0,63	0	0	0	0	0	
	Фасоль	7,2/7,2	1.51	0.14	3.38	21.46	0	
	Сахар	0,72/0,72	0	0	0.72	2.87	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки мясные</u>	70	11.72	9.61	3.72	149.21	0	107
	Говядина (I категории)	65,38/59,5	11.07	9.52	0	129.71	0	
	Вода питьевая	13,3/13,3	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,14/0,14	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,8/9,8	0.65	0.09	3.72	19.5	0	
ОБЕД	<u>Рис отварной</u>	130	3.56	4.81	29.01	173.73	0	315
	Рис, зерно продовольственное	46,41/46,41	3.48	1.21	28.91	140.62	0	
	Масло сливочное	5,85/5,85	0.08	3.6	0.1	33.11	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508

	Вода	171/171	0	0	0	0	0
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0 11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	20.41	19.33	71.51	544	20.001
ПОЛДНИК	Салат "Степной" из разных овощей	50	0.7	1.96	3.65	35.43	4.5 685
	Картофель	14,65/11	0.22	0.04	1.79	8.47	2.2
	Лук репчатый	10,1/8,5	0.12	0.02	0.7	3.48	0.85
	Огурец соленый	10,65/8,5	0.07	0.01	0.14	1.1	0.425
	Горошек зеленый. Консервы	8,45/5,5	0.17	0.01	0.36	2.2	0.55
	Морковь, красная	11,9/9,5	0.12	0.01	0.66	3.32	0.475
	Масло подсолнечное	1,88/1,88	0	1.87	0	16.86	0
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054 132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0 10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	3.45	2.35	26.95	148.09	4.554
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	37.38	39.55	156.58	1148.35	64.97

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамин С	№ рецептур н.
			Б	Ж	У			
День 4	15.01.2026							
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0 2	
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0 10	
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с изюмом	175	24.74	16.94	21.33	335.96	1.44 80	
	Изюм	5,25/5,25	0.15	0.03	3.46	13.87	0	
	Крупа манная	12,25/12,25	1.26	0.12	8.65	40.79	0	
	Творог	122,5/120,75	20.17	10.87	2.42	187.52	0.604	
	Масло сливочное	3,5/3,5	0.05	2.15	0.06	19.81	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Молоко	61,25/61,25	1.78	1.96	2.88	36.75	0.796	

	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.49	13.96	0	
	Яйцо 1С	8,75/8,75	1.11	1.01	0.06	13.74	0	
ЗАВТРАК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		402	27.58	21.63	44.75	488.24	1.494	
ЗАВТРАК 2	<u>Плоды и ягоды свежие</u>	100	0.4	0.4	9	45	165	140
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.4	0.4	9	45	165	
ПОЛДНИК	<u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u>	50	0.77	3.12	4.55	49.62	4.725	39
	Картофель	17,35/12,5	0.25	0.05	2.04	9.62	2.5	
	Кукуруза, сахарная консервированная	20,8/12,5	0.28	0.05	1.4	7.25	0.6	
	Морковь	15,7/12,5	0.16	0.01	0.86	4.38	0.625	
	Масло растительное	3/3	0	3	0	26.97	0	
	Огурцы	12,5/10	0.08	0.01	0.25	1.4	1	
ОБЕД	<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	200	2.55	1.31	16.33	87.92	11.88	37
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	8/8	0.92	0.26	5.32	27.36	0	
ОБЕД	<u>Фрикадельки из птицы или кролика</u>	70	10.91	10.18	7.08	163.63	1.024	308
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15,75/15,75	0.47	0.55	0.74	9.92	0.095	
	Курица, грудка	58,1/51,62	9.4	9.5	0	122.87	0.929	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12/13,12	1.04	0.13	6.34	30.84	0	
	Соль пищевая йодированная	0,84/0,84	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Rагу овощное</u>	130	3.48	3.95	15.55	113.07	27.599	57
	Капуста белокочанная	41,6/33,28	0.6	0.03	1.56	9.32	14.976	
	Картофель	75,4/52,78	1.06	0.21	8.6	40.64	10.556	
	Морковь, красная	39/31,2	0.41	0.03	2.15	10.92	1.56	
	Масло сливочное	3,9/3,9	0.05	2.4	0.07	22.07	0	
	Лук	19,5/16,38	0.23	0.03	1.34	6.72	0	
	Молоко	39/39	1.13	1.25	1.83	23.4	0.507	
	Соль пищевая йодированная	0,39/0,39	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0.07	0.07	8.755	36.605	28.875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	

	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	19.22	18.99	64.745	510.245	74.103	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	424
	Яйцо 1С	40/40	5.08	4.6	0.28	62.8	0	
ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	180	0.18	0.04	8.34	35.81	3.294	133
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Лимоны	9/8,1	0.07	0.01	0.24	2.75	3.24	
ПОЛДНИК	Сыр порционный	15	0	0	0	0	0	27
	Сыр Российский	15,97/15	0	0	0	0	0	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		275	7.9	5	23.82	178.21	3.294	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	55.1	46.02	142.315	1221.7	243.891	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	у			
День 5	16.01.2026							
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.67	8.3	25.04	202.66	1.95	33
	Масло сливочное	5/5	0.06	3.08	0.08	28.3	0	
	Молоко	150/150	4.35	4.8	7.05	90	1.95	
	Вода питьевая	120/120	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Макаронные изделия	20/20	2.26	0.42	13.92	68.4	0	
ЗАВТРАК	Кофеинный напиток на молоке	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	

	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		427	13.72	17.71	55.31	442.88	3.775	
ЗАВТРАК 2	<u>Сок фруктовый или овощной</u>	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	<u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u>	50	0.82	3.55	2.43	45.46	18.4	11
	Капуста белокочанная	50/40	0.72	0.04	1.88	11.2	18	
	Морковь, красная	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	0.4	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Суп рыбный из консервов</u>	200	2.01	0.46	15.68	75.28	11.84	42
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Рис	8/8	0.6	0.21	4.98	24.24	0	
	Консервы из рыбы	32/32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u>	200	18.48	17.76	20.05	314.26	22.8	100
	Картофель	154/108	2.16	0.43	17.6	83.16	21.6	
	Морковь, красная	30/24	0.31	0.02	1.66	8.4	1.2	
	Масло сливочное	6/6	0.08	3.69	0.1	33.96	0	
	Говядина (I категории)	93,4/85	15.81	13.6	0	185.3	0	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Вода питьевая	84/84	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0.94	0.05	16.36	70.49	0.72	122
	Вода питьевая	176,4/176,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Абрикосы сушеные (Курага)	18/18	0.94	0.05	9.18	41.76	0.72	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	23.69	22.18	67	564.89	53.76	
ПОЛДНИК	<u>Булочка домашняя</u>	80	6.44	8.31	46.21	285.17	0	564
	Вода	22,66/22,66	0	0	0	0	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,34/1,34	0.17	0.04	0.11	1.46	0	
	Пшеничная мука, высшего сорта	52/52	5.62	0.68	36.35	173.68	0	

	Пшеничная мука, высшего сорта	2,66/2,66	0.29	0.03	1.86	8.9	0	
	Соль пищевая йодированная	0,54/0,54	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,7/7,7	0	0	7.68	30.7	0	
	Масло сливочное	12/12	0.16	7.38	0.2	67.92	0	
	Яйцо	1,6/1,6	0.2	0.18	0.01	2.51	0	
ПОЛДНИК	Молоко стерилизованное	180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	127
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	11.66	14.07	54.67	393.17	2.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	49.97	54.14	195.16	1483.74	63.475	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 6 19.01.2026								
ЗАВТРАК	Масло сливочное	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидккая ("Дружба")	180	5.7	8.17	21.61	183.97	1.755	66
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Рис	9/9	0.68	0.23	5.61	27.27	0	
	Пшено	9/9	1.03	0.3	5.98	30.78	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		407	12.22	16.98	48.69	403.76	2.415	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0.6	3.55	4.71	53.71	2.325	15
	Морковь, красная	58/46,5	0.6	0.05	3.21	16.27	2.325	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1.5	5.98	0	

ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10.82	8.72	16.93	189.53	7.133	34
	Картофель	40/28	0.56	0.11	4.56	21.56	5.6	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	16/16	1.81	0.34	11.14	54.72	0	
	Лук	2,4/1,92	0.03	0	0.16	0.79	0	
	Морковь	3,12/2,4	0.03	0	0.17	0.84	0.12	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Яйцо 1С	3,12/3,12	0.4	0.36	0.02	4.9	0	
	Курица, грудка	48,2/42,96	7.82	7.9	0	102.24	0.773	
ОБЕД	Капуста тушеная с мясом	200	13.3	14.37	10.74	227.22	59.866	48.1
	Капуста белокочанная	156/124,8	2.25	0.12	5.87	34.94	56.16	
	Лук репчатый	20,8/17,4	0.24	0.03	1.43	7.13	1.74	
	Морковь, красная	19,4/15,6	0.2	0.02	1.08	5.46	0.78	
	Масло сливочное	4,6/4,6	0.06	2.83	0.08	26.04	0	
	Говядина (I категории)	60/54,6	10.16	8.74	0	119.03	0	
	Масло растительное	2,6/2,6	0	2.6	0	23.37	0	
	Мука пшеничная	2,6/2,6	0.27	0.03	1.79	8.68	0.016	
	Вода питьевая	32,4/32,4	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Томат-паста	2,6/2,6	0.12	0	0.49	2.57	1.17	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	26.24	27	55.13	570.22	69.324	
ПОЛДНИК	Пирожок с яблоком	80	5.48	8.41	34.53	239.21	2.46	139
	Яблоки	28/19,6	0.08	0.08	1.92	9.21	1.96	
	Масло сливочное	3,2/3,2	0.04	1.97	0.05	18.11	0	
	Масло растительное	3,2/3,2	0	3.2	0	28.77	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0	
	Мука пшеничная	40/40	4.12	0.43	27.6	133.6	0.24	
	Молоко	20/20	0.58	0.64	0.94	12	0.26	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,2/1,2	0.15	0.03	0	0.9	0	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	

Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0
Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	260	5.59	8.44	42.63	272.27	2.514
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1517	44.95	52.6	164.63	1329.05	77.853

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	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	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	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	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	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		392	19.24	23.68	35.1	437.44	2.995	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.5	0.1	21	89	10	140
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1.5	0.1	21	89	10	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	50	0.99	3.56	3.95	52.36	35.1	10
	Капуста белокочанная	50,65/40,5	0.73	0.04	1.9	11.34	18.225	
	Морковь, красная	9,4/7,5	0.1	0.01	0.52	2.62	0.375	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	
	Сахар	1/1	0	0	1	3.99	0	
	Лук	6,25/5	0.06	0	0.16	1	1.5	

	Перец сладкий свежий	9,9/7,5	0.1	0.01	0.37	1.95	15	
ОБЕД	<u>Суп рыбный</u>	200	7.61	0.56	11.08	79.88	9.416	41
	Картофель	60/42	0.84	0.17	6.85	32.34	8.4	
	Треска	47,7/37,6	6.02	0.23	0	25.94	0.376	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	10/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	
	Пшено	4/4	0.46	0.13	2.66	13.68	0	
ОБЕД	<u>Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе</u>	80	15.55	16.04	4	222.84	0.958	91
	Морковь, красная	20/16	0.21	0.02	1.1	5.6	0.8	
	Говядина (I категории)	86/78,24	14.55	12.52	0	170.56	0	
	Лук	8/6,72	0.09	0.01	0.55	2.76	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	0	
	Мука пшеничная	2,4/2,4	0.25	0.03	1.66	8.02	0.014	
	Молоко	8/8	0.23	0.26	0.38	4.8	0.104	
	Вода питьевая	8/8	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,96/0,96	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	130	6.41	4.99	33.04	209.43	0	65
	Масло сливочное	5,2/5,2	0.07	3.2	0.09	29.43	0	
	Вода питьевая	91/91	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	59,8/59,8	6.34	1.79	32.95	180	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0.07	0.07	8.755	36.605	28.875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	32.07	25.58	73.305	660.515	74.349	
ПОЛДНИК	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	50	1.49	2.63	6.34	54.81	5.1	2
	Картофель	23/16	0.32	0.06	2.61	12.32	3.2	
	Свекла	15,5/12	0.18	0.01	1.06	5.04	1.2	
	Морковь, красная	9/7	0.09	0.01	0.48	2.45	0.35	
	Лук	3/2,5	0.04	0	0.2	1.02	0	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2.5	0	22.48	0	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	0	

	Горошек зеленый консервированный	5,5/3,5	0.8	0.04	1.87	10.59	0	
	Огурцы соленые	9/7	0.06	0.01	0.12	0.91	0.35	
ПОЛДНИК	Чай сладкий с лимоном	180	0.18	0.04	8.34	35.81	3.294	133
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	158,4/158,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Лимоны	9/8,1	0.07	0.01	0.24	2.75	3.24	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	4.31	3.03	29.88	170.22	8.394	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	57.12	52.39	159.285	1357.18	95.738	

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	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	3.47	4.29	17.15	121.69	0.74	189
	Крупа манная	17,23/17,23	1.77	0.17	12.16	57.36	0	
	Соль поваренная пищевая	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	3,74/3,74	0.05	2.3	0.06	21.19	0	
	Молоко	56,93/56,93	1.65	1.82	2.68	34.16	0.74	
	Вода питьевая	37,46/37,46	0	0	0	0	0	
	Сахар	2,25/2,25	0	0	2.25	8.98	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		407	9.99	13.1	44.23	341.48	1.4	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0.9	0.2	8.1	43	60	140
	Апельсин	142,9/100	0.9	0.2	8.1	43	60	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.9	0.2	8.1	43	60	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	50	0.6	3.55	4.71	53.71	2.325	15

	Морковь, красная	58/46,5	0.6	0.05	3.21	16.27	2.325	
	Масло растительное	3,5/3,5	0	3.5	0	31.46	0	
	Сахар	1,5/1,5	0	0	1.5	5.98	0	
ОБЕД	<u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u>	200	6.03	4.32	15.22	124.74	12.84	32
	Картофель	80/56	1.12	0.22	9.13	43.12	11.2	
	Крупа перловая	6/6	0.56	0.07	4.01	18.9	0	
	Морковь, красная	16/12,8	0.17	0.01	0.88	4.48	0.64	
	Лук	8/6,8	0.1	0.01	0.56	2.79	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Огурцы соленые	24/19,2	0.15	0.02	0.33	2.5	0.96	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u>	200	11.803	10.281	20.24	221.607	21.527	302
	Картофель	119,1/89,6	1.69	0.34	13.75	64.94	16.868	
	Лук репчатый	24,34/20	0.28	0.04	1.64	8.2	2	
	Курица, грудка	54,6/48,7	8.863	8.961	0.34	117.367	0.877	
	Морковь, красная	43,48/34,78	0.45	0.03	2.4	12.17	1.739	
	Вода	26,08/26,08	0	0	0	0	0	
	Пшеничная мука, первого сорта	2,61/2,61	0.29	0.04	1.77	8.58	0	
	Соль поваренная пищевая	0,28/0,28	0	0	0	0	0	
	Сметана	8,7/8,7	0.23	0.87	0.34	10.35	0.043	
ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	19.953	18.511	62.92	499.817	36.692	
ПОЛДНИК	<u>Пудинг из творога с бананом или яблоком</u>	150	15.357	12.516	16.99	239.7	3.105	240
	Банан	38/26,5	0.397	0.026	5.56	23.6	2.65	
	Сметана	4,62/4,62	0.12	0.46	0.18	5.5	0.023	
	Творог	79,5/78,47	13.1	7.06	1.57	121.86	0.392	
	Сухари панировочные	4,62/4,62	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0.06	2.84	0.08	26.15	0	
	Яйцо	11,54/11,54	1.46	1.33	0.08	18.11	0	
	Сахарный песок	9,23/9,23	0	0	9.21	34.96	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ПОЛДНИК	<u>Кисель</u>	180	0	0	0	0	0	118
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	

Концентрат киселя	18/18	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	330	15.357	12.516	16.99	239.7	3.105
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1507	46.2	44.327	132.24	1124	101.197

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	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	175	22.94	15.57	16.603	298.475	1.296	79
	Крупа манная	11,2/11,2	1.15	0.11	7.91	37.3	0	
	Творог	112/109,76	18.33	9.88	2.2	170.46	0.549	
	Масло сливочное	2,56/2,56	0.03	1.57	0.04	14.49	0	
	Молоко	54,4/54,4	1.58	1.74	2.56	32.64	0.707	
	Сахар	3,5/3,5	0	0	3.493	13.965	0	
	Яйцо 1С	12,8/12,8	1.63	1.47	0.09	20.1	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4.32	4.75	14.95	121	1.825	126
	Молоко	140,4/140,4	4.07	4.49	6.6	84.24	1.825	
	Вода питьевая	63/63	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0.25	0.26	0.27	4.46	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		402	29.99	24.98	46.873	538.695	3.121	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9	45	165	140
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.4	0.4	9	45	165	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	50	2.35	4.75	3.56	66.79	4.102	31
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	0	2.5	0	22.48	0	
	Свекла	51,85/40,5	0.61	0.04	3.56	17.01	4.05	
	Сыр "Российский"	8,25/7,5	1.74	2.21	0	27.3	0.052	
ОБЕД	Суп из овощей	200	6.39	7.47	11.68	138.91	16.4	99
	Капуста белокочанная	20/16	0.29	0.02	0.75	4.48	7.2	
	Картофель	53,4/40	0.8	0.16	6.52	30.8	8	
	Лук репчатый	9,6/8	0.11	0.02	0.66	3.28	0.8	
	Соль поваренная пищевая	1,2/1,2	0	0	0	0	0	
	Морковь	10/8	0.1	0.01	0.55	2.8	0.4	

	Масло растительное	4/4	0	4	0	35.96	0	
	Горошек зеленый консервированный	9,2/6	1.38	0.07	3.2	18.16	0	
	Вода	187,5/187,5	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
ОБЕД	<u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u>	70	14.2	15.1	7.24	221.8	1.354	305
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	18,38/18,38	0.55	0.64	0.86	11.58	0.11	
	Куриная грудка	58,1/51,6	12.58	12.72	0	164.52	1.244	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	13,12/13,12	1.04	0.13	6.34	30.84	0	
	Сухари панировочные	7/7	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	2,62/2,62	0.03	1.61	0.04	14.86	0	
ОБЕД	<u>Пюре картофельное</u>	130	3.01	3.54	17.34	113.81	19.583	56
	Картофель	136,5/95,55	1.91	0.38	15.57	73.57	19.11	
	Масло сливочное	3,25/3,25	0.04	2	0.06	18.4	0	
	Молоко	36,4/36,4	1.06	1.16	1.71	21.84	0.473	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	
ОБЕД	<u>Компот из свежих фруктов</u>	180	0.07	0.07	8.755	36.605	28.875	124
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
	Сахар	7,2/7,2	0	0	7.18	28.73	0	
	Яблоко	19,8/17,5	0.07	0.07	1.575	7.875	28.875	
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	27.46	31.29	61.055	637.315	70.314	
ПОЛДНИК	<u>Печенье</u>	75	5.62	7.35	55.8	312.75	0	590
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5.55	7.05	54.82	305.25	0	
ПОЛДНИК	<u>Кисломолочный напиток с сахаром</u>	180	5.24	1.75	10.57	84.2	1.222	120
	Сахарный сироп	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Кефир	180/174,6	5.24	1.75	6.98	69.84	1.222	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	10.86	9.1	66.37	396.95	1.222	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	68.71	65.77	183.298	1617.96	239.657	

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>	7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	2
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
ЗАВТРАК	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	10
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	

ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	6.06	8.23	21.99	187.48	1.755	68
	Масло сливочное	5,4/5,4	0.07	3.32	0.09	30.56	0	
	Молоко	135/135	3.92	4.32	6.34	81	1.755	
	Вода питьевая	21,6/21,6	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3.59	14.36	0	
	Пшено	18/18	2.07	0.59	11.97	61.56	0	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.79	4.15	11.76	100.57	0.66	397
	Вода	79,99/79,99	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2/2	0.49	0.3	0.2	5.77	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	110/110	3.3	3.85	5.17	69.3	0.66	
	Сахарный песок	6,4/6,4	0	0	6.39	25.5	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		407	12.58	17.04	49.07	407.27	2.415	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	130
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
ОБЕД	Огурец консервированный	50	1.4	0	0.65	8.05	0	19
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	50/50	1.4	0	0.65	8.05	0	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	5.45	4.14	8.15	92.39	21.08	28
	Капуста белокочанная	40/32	0.58	0.03	1.5	8.96	14.4	
	Картофель	28/19,6	0.39	0.08	3.19	15.09	3.92	
	Свекла	28/22,4	0.34	0.02	1.97	9.41	2.24	
	Морковь, красная	12/9,6	0.12	0.01	0.66	3.36	0.48	
	Лук	8/6,4	0.09	0.01	0.52	2.62	0	
	Сметана	8/8	0.22	0.8	0.31	9.52	0.04	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	27,12/19,92	3.71	3.19	0	43.43	0	
	Вода питьевая	216/216	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Тефтели из рыбы	70	9.04	3.46	8.74	103.82	0.671	90
	Треска	57,8/45,5	7.28	0.27	0	31.4	0.455	
	Масло сливочное	4,2/4,2	0.05	2.58	0.07	23.77	0	
	Лук	10,15/8,4	0.12	0.02	0.69	3.44	0	
	Мука пшеничная	5,6/5,6	0.58	0.06	3.86	18.7	0.034	
	Молоко	14/14	0.41	0.45	0.66	8.4	0.182	
	Соль пищевая йодированная	0,35/0,35	0	0	0	0	0	
	Пшеничный хлеб	9,1/9,1	0.6	0.08	3.46	18.11	0	
ОБЕД	Рис отварной	130	3.56	4.81	29.01	173.73	0	315
	Рис, зерно продовольственное	46,41/46,41	3.48	1.21	28.91	140.62	0	
	Масло сливочное	5,85/5,85	0.08	3.6	0.1	33.11	0	
	Соль пищевая йодированная	0,32/0,32	0	0	0	0	0	

ОБЕД	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	180	0.08	0	10.27	40.36	0	508
	Вода	171/171	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6,3/6,3	0	0	6.29	25.1	0	0
	Смесь сухофруктов	22,5/27,45	0.08	0	3.98	15.26	0	0
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	11
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	20.97	12.77	69.3	477.75	21.751	
ПОЛДНИК	<u>Ватрушка с творогом</u>	80	8.83	8.92	29.58	236.48	0.528	136
	Творог	18,4/17,6	2.94	1.58	0.35	27.33	0.088	
	Масло сливочное	1,6/1,6	0.02	0.98	0.03	9.06	0	
	Масло растительное	2,4/2,4	0	2.4	0	21.58	0	
	Масло растительное	1,6/1,6	0	1.6	0	14.38	0	
	Мука пшеничная	35,2/35,2	3.63	0.38	24.29	117.57	0.211	
	Молоко	17,6/17,6	0.51	0.56	0.83	10.56	0.229	
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	
	Сахар	4/4	0	0	3.99	15.96	0	
	Яйцо 1С	8/8	1.02	0.92	0.06	12.56	0	
	Яйцо 1С	4/4	0.51	0.46	0.03	6.28	0	
	Дрожжи хлебопекарные	1,6/1,6	0.2	0.04	0	1.2	0	
ПОЛДНИК	<u>Чай с сахаром</u>	180	0.11	0.03	8.1	33.06	0.054	132
	Чай	0,54/0,54	0.11	0.03	0.02	0.76	0.054	
	Вода питьевая	171/171	0	0	0	0	0	
	Сахар	8,1/8,1	0	0	8.08	32.3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		260	8.94	8.95	37.68	269.54	0.582	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	43.39	38.94	174.23	1237.36	28.348	

Химический состав за период (всего)

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	169.7	193.37	464.063	4342.165	30.44
2	Завтрак 2	9.1	2.22	148.92	682.2	462.4
3	Обед	231.493	189.761	622.19	5077.177	493.813
4	Полдник	89.277	80.646	405.18	2739.95	29.567
		Итого:	499.57	465.997	1640.353	12841.49
						1016.22

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
1	Завтрак	22.12%	16.97	19.337	46.4063	434.2165
2	Завтрак 2	3.48%	0.91	0.222	14.892	68.22
3	Обед	25.86%	23.1493	18.9761	62.219	507.7177
4	Полдник	13.96%	8.9277	8.0646	40.518	273.995
Итого:		65.42%	49.957	46.5997	164.0353	1284.149
						101.622