

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>		<b>09.02.2026</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	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>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша рисовая молочная жидкая с изюмом</u></b>	<b>180</b>	<b>5.5</b>	<b>8.14</b>	<b>26.59</b>	<b>201.91</b>	<b>1.755</b>	<b>70</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>422</b>	<b>12.02</b>	<b>16.95</b>	<b>53.67</b>	<b>421.7</b>	<b>2.415</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из свеклы с зеленым горошком</u></b>	<b>50</b>	<b>1.12</b>	<b>2.07</b>	<b>3.76</b>	<b>38.08</b>	<b>4.9</b>	<b>34</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Щи со сметаной</u></b>	<b>180</b>	<b>1.48</b>	<b>0.87</b>	<b>6.46</b>	<b>40.33</b>	<b>20.592</b>	<b>30</b>
	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
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u></b>	<b>80</b>	<b>12.42</b>	<b>10.64</b>	<b>3.05</b>	<b>158.01</b>	<b>0.818 93</b>
	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
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Макаронные изделия отварные с маслом</u></b>	<b>130</b>	<b>5.06</b>	<b>2.88</b>	<b>30.95</b>	<b>169.76</b>	<b>0 205</b>
	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
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0 508</b>
	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
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0 11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>660</b>	<b>21.6</b>	<b>2.48</b>	<b>28.07</b>	<b>147.44</b>	<b>7.3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Ватрушки с повидлом</u></b>	<b>80</b>	<b>5.13</b>	<b>2.33</b>	<b>31.36</b>	<b>166.85</b>	<b>0 540</b>
	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
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Кисломолочный напиток с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>5.24</b>	<b>1.75</b>	<b>10.57</b>	<b>84.2</b>	<b>1.222 120</b>
	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>10.37</b>	<b>4.08</b>	<b>41.93</b>	<b>251.05</b>	<b>1.222</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1522</b>	<b>44.89</b>	<b>23.69</b>	<b>141.85</b>	<b>902.99</b>	<b>14.537</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 2 10.02.2026</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Огурец свежий</u></b>	<b>50</b>	<b>0.4</b>	<b>0.05</b>	<b>1.25</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>14</b>
	Огурец, грунтовый	51/50	0.4	0.05	1.25	7	5	
<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>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825</b>	<b>126</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>427</b>	<b>19.64</b>	<b>23.73</b>	<b>36.35</b>	<b>444.44</b>	<b>7.995</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	<b>140</b>
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат витаминный с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0.55</b>	<b>3.58</b>	<b>3.83</b>	<b>50.35</b>	<b>10.85</b>	<b>5</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп гороховый</u></b>	<b>200</b>	<b>5.77</b>	<b>0.62</b>	<b>18.01</b>	<b>101</b>	<b>6.24</b>	<b>35</b>
	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	

<b>ОБЕД</b>	<b><u>Тефтели из рыбы</u></b>	<b>70</b>	<b>9.04</b>	<b>3.46</b>	<b>8.74</b>	<b>103.82</b>	<b>0.671</b>	<b>90</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>130</b>	<b>3.01</b>	<b>3.54</b>	<b>17.34</b>	<b>113.81</b>	<b>19.583</b>	<b>56</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>8.755</b>	<b>36.605</b>	<b>28.875</b>	<b>124</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>19.88</b>	<b>11.63</b>	<b>69.155</b>	<b>464.985</b>	<b>66.219</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Печенье</u></b>	<b>75</b>	<b>5.62</b>	<b>7.35</b>	<b>55.8</b>	<b>312.75</b>	<b>0</b>	<b>590</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5.55	7.05	54.82	305.25	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Молоко стерилизованное</u></b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>5.76</b>	<b>8.46</b>	<b>108</b>	<b>2.34</b>	<b>127</b>
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>255</b>	<b>10.84</b>	<b>13.11</b>	<b>64.26</b>	<b>420.75</b>	<b>2.34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1452</b>	<b>51.86</b>	<b>48.57</b>	<b>190.765</b>	<b>1419.18</b>	<b>86.554</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>11.02.2026</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	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>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</u></b>	<b>180</b>	<b>6.2</b>	<b>8.76</b>	<b>22.94</b>	<b>196.47</b>	<b>1.755</b>	<b>67</b>

	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>422</b>	<b>12.72</b>	<b>17.57</b>	<b>50.02</b>	<b>416.26</b>	<b>2.415</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Плоды и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.3</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>140</b>
	Мандарин	138,1/100	0.8	0.3	8.1	40	38	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.8</b>	<b>0.3</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из моркови с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0.6</b>	<b>3.55</b>	<b>4.71</b>	<b>53.71</b>	<b>2.325</b>	<b>15</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Борщ с фасолью со сметаной</u></b>	<b>180</b>	<b>3.01</b>	<b>1</b>	<b>11.32</b>	<b>67.59</b>	<b>17.676</b>	<b>29</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Фрикадельки мясные</u></b>	<b>70</b>	<b>11.72</b>	<b>9.61</b>	<b>3.72</b>	<b>149.21</b>	<b>0</b>	<b>107</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Рис отварной</u></b>	<b>130</b>	<b>3.56</b>	<b>4.81</b>	<b>29.01</b>	<b>173.73</b>	<b>0</b>	<b>315</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>

	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>650</b>	<b>20.41</b>	<b>19.33</b>	<b>71.51</b>	<b>544</b>	<b>20.001</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Салат "Степной" из разных овощей</u></b>	<b>50</b>	<b>0.7</b>	<b>1.96</b>	<b>3.65</b>	<b>35.43</b>	<b>4.5</b>	<b>685</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>3.45</b>	<b>2.35</b>	<b>26.95</b>	<b>148.09</b>	<b>4.554</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1442</b>	<b>37.38</b>	<b>39.55</b>	<b>156.58</b>	<b>1148.35</b>	<b>64.97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 4 12.02.2026</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Запеканка творожная с изюмом</u></b>	<b>175</b>	<b>24.74</b>	<b>16.94</b>	<b>21.33</b>	<b>335.96</b>	<b>1.44</b>	<b>80</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>402</b>	<b>27.58</b>	<b>21.63</b>	<b>44.75</b>	<b>488.24</b>	<b>1.494</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Плоды и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	<b>140</b>
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u></b>	<b>50</b>	<b>0.77</b>	<b>3.12</b>	<b>4.55</b>	<b>49.62</b>	<b>4.725</b>	<b>39</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп крестьянский со сметаной</u></b>	<b>200</b>	<b>2.55</b>	<b>1.31</b>	<b>16.33</b>	<b>87.92</b>	<b>11.88</b>	<b>37</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Фрикадельки из птицы или кролика</u></b>	<b>70</b>	<b>10.91</b>	<b>10.18</b>	<b>7.08</b>	<b>163.63</b>	<b>1.024</b>	<b>308</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Рагу овощное</u></b>	<b>130</b>	<b>3.48</b>	<b>3.95</b>	<b>15.55</b>	<b>113.07</b>	<b>27.599</b>	<b>57</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>8.755</b>	<b>36.605</b>	<b>28.875</b>	<b>124</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>19.22</b>	<b>18.99</b>	<b>64.745</b>	<b>510.245</b>	<b>74.103</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>180</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>	<b>8.34</b>	<b>35.81</b>	<b>3.294</b>	<b>133</b>
	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	
<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>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>275</b>	<b>7.9</b>	<b>5</b>	<b>23.82</b>	<b>178.21</b>	<b>3.294</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1447</b>	<b>55.1</b>	<b>46.02</b>	<b>142.315</b>	<b>1221.7</b>	<b>243.891</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 5 13.02.2026</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Суп молочный с макаронными изделиями</u></b>	<b>200</b>	<b>6.67</b>	<b>8.3</b>	<b>25.04</b>	<b>202.66</b>	<b>1.95</b>	<b>33</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825</b>	<b>126</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>427</b>	<b>13.72</b>	<b>17.71</b>	<b>55.31</b>	<b>442.88</b>	<b>3.775</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0.82</b>	<b>3.55</b>	<b>2.43</b>	<b>45.46</b>	<b>18.4</b>	<b>11</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп рыбный из консервов</u></b>	<b>200</b>	<b>2.01</b>	<b>0.46</b>	<b>15.68</b>	<b>75.28</b>	<b>11.84</b>	<b>42</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u></b>	<b>200</b>	<b>18.48</b>	<b>17.76</b>	<b>20.05</b>	<b>314.26</b>	<b>22.8</b>	<b>100</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.94</b>	<b>0.05</b>	<b>16.36</b>	<b>70.49</b>	<b>0.72</b>	<b>122</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>650</b>	<b>23.69</b>	<b>22.18</b>	<b>67</b>	<b>564.89</b>	<b>53.76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Булочка домашняя</u></b>	<b>80</b>	<b>6.44</b>	<b>8.31</b>	<b>46.21</b>	<b>285.17</b>	<b>0</b>	<b>564</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Молоко стерилизованное</b>	<b>180</b>	<b>5.22</b>	<b>5.76</b>	<b>8.46</b>	<b>108</b>	<b>2.34</b>	<b>127</b>
	Молоко	189/180	5.22	5.76	8.46	108	2.34	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>11.66</b>	<b>14.07</b>	<b>54.67</b>	<b>393.17</b>	<b>2.34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1517</b>	<b>49.97</b>	<b>54.14</b>	<b>195.16</b>	<b>1483.74</b>	<b>63.475</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 6 16.02.2026</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Масло сливочное</b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</b>	<b>180</b>	<b>5.7</b>	<b>8.17</b>	<b>21.61</b>	<b>183.97</b>	<b>1.755</b>	<b>66</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>407</b>	<b>12.22</b>	<b>16.98</b>	<b>48.69</b>	<b>403.76</b>	<b>2.415</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>Сок фруктовый или овощной</b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из моркови с растительным маслом</b>	<b>50</b>	<b>0.6</b>	<b>3.55</b>	<b>4.71</b>	<b>53.71</b>	<b>2.325</b>	<b>15</b>
	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	

<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u></b>	<b>200</b>	<b>10.82</b>	<b>8.72</b>	<b>16.93</b>	<b>189.53</b>	<b>7.133</b>	<b>34</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Капуста тушеная с мясом</u></b>	<b>200</b>	<b>13.3</b>	<b>14.37</b>	<b>10.74</b>	<b>227.22</b>	<b>59.866</b>	<b>48.1</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>26.24</b>	<b>27</b>	<b>55.13</b>	<b>570.22</b>	<b>69.324</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Пирожок с яблоком</u></b>	<b>80</b>	<b>5.48</b>	<b>8.41</b>	<b>34.53</b>	<b>239.21</b>	<b>2.46</b>	<b>139</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>5.59</b>	<b>8.44</b>	<b>42.63</b>	<b>272.27</b>	<b>2.514</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1517</b>	<b>44.95</b>	<b>52.6</b>	<b>164.63</b>	<b>1329.05</b>	<b>77.853</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>		<b>17.02.2026</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	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>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	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>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825</b>	<b>126</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>392</b>	<b>19.24</b>	<b>23.68</b>	<b>35.1</b>	<b>437.44</b>	<b>2.995</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	<b>140</b>
	Банан	142,9/100	1.5	0.1	21	89	10	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>10</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из капусты белокачанной с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0.99</b>	<b>3.56</b>	<b>3.95</b>	<b>52.36</b>	<b>35.1</b>	<b>10</b>
	Капуста белокачанная	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп рыбный</u></b>	<b>200</b>	<b>7.61</b>	<b>0.56</b>	<b>11.08</b>	<b>79.88</b>	<b>9.416</b>	<b>41</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе</u></b>	<b>80</b>	<b>15.55</b>	<b>16.04</b>	<b>4</b>	<b>222.84</b>	<b>0.958</b>	<b>91</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Каша гречневая рассыпчатая</u></b>	<b>130</b>	<b>6.41</b>	<b>4.99</b>	<b>33.04</b>	<b>209.43</b>	<b>0</b>	<b>65</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>8.755</b>	<b>36.605</b>	<b>28.875</b>	<b>124</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>680</b>	<b>32.07</b>	<b>25.58</b>	<b>73.305</b>	<b>660.515</b>	<b>74.349</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Винегрет с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>1.49</b>	<b>2.63</b>	<b>6.34</b>	<b>54.81</b>	<b>5.1</b>	<b>2</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай сладкий с лимоном</u></b>	<b>180</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>	<b>8.34</b>	<b>35.81</b>	<b>3.294</b>	<b>133</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>270</b>	<b>4.31</b>	<b>3.03</b>	<b>29.88</b>	<b>170.22</b>	<b>8.394</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1442</b>	<b>57.12</b>	<b>52.39</b>	<b>159.285</b>	<b>1357.18</b>	<b>95.738</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 8 18.02.2026</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша манная молочная жидкая</u></b>	<b>180</b>	<b>3.47</b>	<b>4.29</b>	<b>17.15</b>	<b>121.69</b>	<b>0.74</b>	<b>189</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>407</b>	<b>9.99</b>	<b>13.1</b>	<b>44.23</b>	<b>341.48</b>	<b>1.4</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Фрукты и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	<b>140</b>
	Апельсин	142,9/100	0.9	0.2	8.1	43	60	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>8.1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из моркови с растительным маслом</u></b>	<b>50</b>	<b>0.6</b>	<b>3.55</b>	<b>4.71</b>	<b>53.71</b>	<b>2.325</b>	<b>15</b>

	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u></b>	<b>200</b>	<b>6.03</b>	<b>4.32</b>	<b>15.22</b>	<b>124.74</b>	<b>12.84</b>	<b>32</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u></b>	<b>200</b>	<b>11.803</b>	<b>10.281</b>	<b>20.24</b>	<b>221.607</b>	<b>21.527</b>	<b>302</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>19.953</b>	<b>18.511</b>	<b>62.92</b>	<b>499.817</b>	<b>36.692</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Пудинг из творога с бананом или яблоком</u></b>	<b>150</b>	<b>15.357</b>	<b>12.516</b>	<b>16.99</b>	<b>239.7</b>	<b>3.105</b>	<b>240</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Кисель</u></b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118</b>
	Вода питьевая	180/180	0	0	0	0	0	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 9 19.02.2026</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0 2</b>	
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0 10</b>	
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Запеканка творожная</u></b>	<b>175</b>	<b>22.94</b>	<b>15.57</b>	<b>16.603</b>	<b>298.475</b>	<b>1.296 79</b>	
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Кофейный напиток на молоке</u></b>	<b>180</b>	<b>4.32</b>	<b>4.75</b>	<b>14.95</b>	<b>121</b>	<b>1.825 126</b>	
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>402</b>	<b>29.99</b>	<b>24.98</b>	<b>46.873</b>	<b>538.695</b>	<b>3.121</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Плоды и ягоды свежие</u></b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>165 140</b>	
	Яблоко	113,7/100	0.4	0.4	9	45	165	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Салат из свеклы с сыром</u></b>	<b>50</b>	<b>2.35</b>	<b>4.75</b>	<b>3.56</b>	<b>66.79</b>	<b>4.102 31</b>	
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Суп из овощей</u></b>	<b>200</b>	<b>6.39</b>	<b>7.47</b>	<b>11.68</b>	<b>138.91</b>	<b>16.4 99</b>	
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Котлеты рубленые из птицы или кролика</u></b>	<b>70</b>	<b>14.2</b>	<b>15.1</b>	<b>7.24</b>	<b>221.8</b>	<b>1.354</b>	<b>305</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Пюре картофельное</u></b>	<b>130</b>	<b>3.01</b>	<b>3.54</b>	<b>17.34</b>	<b>113.81</b>	<b>19.583</b>	<b>56</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из свежих фруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>8.755</b>	<b>36.605</b>	<b>28.875</b>	<b>124</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>27.46</b>	<b>31.29</b>	<b>61.055</b>	<b>637.315</b>	<b>70.314</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Печенье</u></b>	<b>75</b>	<b>5.62</b>	<b>7.35</b>	<b>55.8</b>	<b>312.75</b>	<b>0</b>	<b>590</b>
	Печенье сахарное из муки первого сорта	75/75	5.55	7.05	54.82	305.25	0	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Кисломолочный напиток с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>5.24</b>	<b>1.75</b>	<b>10.57</b>	<b>84.2</b>	<b>1.222</b>	<b>120</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>255</b>	<b>10.86</b>	<b>9.1</b>	<b>66.37</b>	<b>396.95</b>	<b>1.222</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1427</b>	<b>68.71</b>	<b>65.77</b>	<b>183.298</b>	<b>1617.96</b>	<b>239.657</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 10 20.02.2026</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Масло сливочное</u></b>	<b>7</b>	<b>0.09</b>	<b>4.3</b>	<b>0.12</b>	<b>39.62</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	Масло сливочное	7/7	0.09	4.3	0.12	39.62	0	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	<b>40</b>	<b>2.64</b>	<b>0.36</b>	<b>15.2</b>	<b>79.6</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
	Хлеб пшеничный	40/40	2.64	0.36	15.2	79.6	0	

<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Каша пшеничная молочная жидкая</u></b>	<b>180</b>	<b>6.06</b>	<b>8.23</b>	<b>21.99</b>	<b>187.48</b>	<b>1.755</b>	<b>68</b>
	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	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b><u>Какао с молоком</u></b>	<b>180</b>	<b>3.79</b>	<b>4.15</b>	<b>11.76</b>	<b>100.57</b>	<b>0.66</b>	<b>397</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>407</b>	<b>12.58</b>	<b>17.04</b>	<b>49.07</b>	<b>407.27</b>	<b>2.415</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b><u>Сок фруктовый или овощной</u></b>	<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	<b>130</b>
	Сок яблочный	180/180	0.9	0.18	18.18	82.8	3.6	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>18.18</b>	<b>82.8</b>	<b>3.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Огурец консервированный</u></b>	<b>50</b>	<b>1.4</b>	<b>0</b>	<b>0.65</b>	<b>8.05</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
	Огурцы консервированные баночные (без уксуса)	50/50	1.4	0	0.65	8.05	0	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u></b>	<b>200</b>	<b>5.45</b>	<b>4.14</b>	<b>8.15</b>	<b>92.39</b>	<b>21.08</b>	<b>28</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Тефтели из рыбы</u></b>	<b>70</b>	<b>9.04</b>	<b>3.46</b>	<b>8.74</b>	<b>103.82</b>	<b>0.671</b>	<b>90</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Рис отварной</u></b>	<b>130</b>	<b>3.56</b>	<b>4.81</b>	<b>29.01</b>	<b>173.73</b>	<b>0</b>	<b>315</b>
	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	

<b>ОБЕД</b>	<b><u>Компот из смеси сухофруктов</u></b>	<b>180</b>	<b>0.08</b>	<b>0</b>	<b>10.27</b>	<b>40.36</b>	<b>0</b>	<b>508</b>
	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	
<b>ОБЕД</b>	<b><u>Хлеб ржаной</u></b>	<b>40</b>	<b>1.44</b>	<b>0.36</b>	<b>12.48</b>	<b>59.4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	Ржаной хлеб	40/40	1.44	0.36	12.48	59.4	0	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>670</b>	<b>20.97</b>	<b>12.77</b>	<b>69.3</b>	<b>477.75</b>	<b>21.751</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Ватрушка с творогом</u></b>	<b>80</b>	<b>8.83</b>	<b>8.92</b>	<b>29.58</b>	<b>236.48</b>	<b>0.528</b>	<b>136</b>
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>	<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>180</b>	<b>0.11</b>	<b>0.03</b>	<b>8.1</b>	<b>33.06</b>	<b>0.054</b>	<b>132</b>
	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	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>8.94</b>	<b>8.95</b>	<b>37.68</b>	<b>269.54</b>	<b>0.582</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1517</b>	<b>43.39</b>	<b>38.94</b>	<b>174.23</b>	<b>1237.36</b>	<b>28.348</b>	

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	3.044
2	Завтрак 2	3.48%	0.91	0.222	14.892	68.22	46.24
3	Обед	25.86%	23.1493	18.9761	62.219	507.7177	49.3813
4	Полдник	13.96%	8.9277	8.0646	40.518	273.995	2.9567
	Итого:	65.42%	49.957	46.5997	164.0353	1284.149	101.622