

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			калорийная ценность	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
<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	

Энергети

№

	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</b>	<b>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</b>	<b>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</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>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</b>	<b>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</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>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			калорийная ценность	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>10.03.2026</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	

Энергети

№

<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>190,77</b>	<b>1419,2</b>	<b>86,554</b>	

			Пищевые вещества, г				Витамин	
--	--	--	---------------------	--	--	--	---------	--

Энергети      № Прием

пищи Наименование блюда Выход блюда чешкая рецептур

			Б	Ж	У	ценност	С	ы
<b>11.03.2026</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>Фрукты 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				чек	рецептур
<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 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 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>0 107</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>0 315</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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				чекская	рецептур
<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>1148,4</b>	<b>64,97</b>

Энергети      № Прием

пищи Наименование блюда Выход блюда чекская рецептур

			Б	Ж	У	ценност	С	ы
<b>12.03.2026</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>Пищевые вещества, г</b>				<b>Витамины</b>	
--	--	--	----------------------------	--	--	--	-----------------	--

<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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				чекская		рецептур
<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>142,32</b>	<b>1221,7</b>	<b>243,89</b>	

Энергети № Прием

пищи Наименование блюда Выход блюда чешкая рецептур

			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ценност</b>	<b>С</b>	<b>ы</b>
<b>13.03.2026</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	

			<b>Пищевые вещества, г</b>		<b>Витамин</b>	
--	--	--	----------------------------	--	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				чек	рецептур
	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>3,6 130</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 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 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>22,8 100</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><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>260</b>	<b>11,66</b>	<b>14,07</b>	<b>54,67</b>	<b>393,17</b>	<b>2,34</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			калорийная		рецептур
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1517	49,97	54,14	195,16	1483,7	63,475

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			калорийная	Витамин С	рецептур
			Б	Ж	У			

16.03.2026								
<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 из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u></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><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>12,22</b>	<b>16,98</b>	<b>48,69</b>	<b>403,76</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 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>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>1329,1</b>	<b>77,853</b>	

17.03.2026								
<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>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			калорийная	Витамин С	рецептур
			Б	Ж	У			

	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 белокочанной 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 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	
<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>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>159,29</b>	<b>1357,2</b>	<b>95,738</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	

Энергети № ценност ы

<b>18.03.2026</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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			щелочная	Витамин С	рецептур
			Б	Ж	У			

<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>Флоды 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>101,2</b>	

Энергети

№

<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</u></b>	<b>175</b>	<b>22,94</b>	<b>15,57</b>	<b>16,603</b>	<b>298,475</b>	<b>1,296</b>	<b>79</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			калорийная ценность	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			

19.03.2026

	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</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>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>Фрукты 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>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</b>	<b>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</b>	<b>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>183,3</b>	<b>1618</b>	<b>239,66</b>	

Энергети

№

	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 пшенная 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>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			калорийная ценность	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
20.03.2026								
<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>

	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>Чай с сахаром</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>1237,4</b>	<b>28,348</b>	

ценност

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 (всего)

№п/п	Приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С
		Б	Ж	У		

**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