



Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

09 февраля 2026г. - 13 февраля 2026г.

| Прием пищи | Наименование блюда                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |  |
|------------|--|-------------|----------------------|-------|-------|----------------|-----------|-------------|--|
|            |  |             | Б                    | Ж     | У     |                |           |             |  |
| Завтрак    | Каша вязкая молочная на масле          | 200/10      | 9,47                 | 1,57  | 42,82 | 290,33         |           | 173         |  |
|            | Сыр (порциями)                         | 20          | 13,28                | 5,32  | 18    | 68,72          | 0,16      | 15          |  |
|            | Напиток "Витощка Лайт"                 | 200         | 0,96                 | 0,96  | 19,2  | 96             | 0,06      |             |  |
|            | Хлеб пшеничный                         | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66             |           |             |  |
|            | Хлеб ржаной                            | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66             |           |             |  |
|            | Итого за завтрак                       |             |                      | 19,38 | 18,75 | 94,86          | 593,05    | 25          |  |
| Обед.      | Суп картофельный с бобовыми в/у        | 200         | 4                    | 7,2   | 36,8  | 172,8          |           | 102         |  |
|            | Греники                                | 20          | 2,4                  | 0,4   | 12,6  | 63             |           | 371         |  |
|            | Гуляш свинина                          | 50/50       | 12,09                | 29,81 | 4,59  | 323,24         | 2         | 260         |  |
|            | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150         | 11,83                | 9,68  | 62,9  | 385,19         |           | 171         |  |
|            | Чай с сахаром                          | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60             | 0,03      | 376         |  |
|            | Фрукт свежий*                          | 1           | 0,8                  | 0,8   | 19,6  | 94             |           |             |  |
|            | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,6                  | 0,48  | 9,6   | 48             | 0,03      |             |  |
|            | Хлеб ржаной                            | 20          | 0,96                 | 0,8   | 9,96  | 44             |           |             |  |
|            | Итого за Обед.                         |             |                      | 33,58 | 49,03 | 171,05         | 1190,23   | 30,26       |  |

Итого за день 238,28 рублей

ВТОРНИК

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

| Прием пищи | Наименование блюда                                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|-------|-------|----------------|-----------|-------------|
|            |   |             | Б                    | Ж     | У     |                |           |             |
| Завтрак    | Зразы рубленые (свин.)                              | 90          | 10,55                | 20,45 | 14,92 | 285,46         | 1,19      | 274         |
|            | Макаронные изделия отварные                         | 150         | 5,49                 | 4,5   | 26,4  | 227,49         | 2,83      | 309         |
|            | Чай с лимоном                                       | 200/7       | 0,21                 | 0,03  | 16    | 65             | 0,05      | 377         |
|            | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72             |           |             |
|            | Хлеб ржаной   | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66             |           |             |
|            | Итого за завтрак                                    |             |                      | 20,08 | 26,6  | 86,66          | 715,95    |             |
| Обед.      | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у | 200/10      | 1,4                  | 3,94  | 15,59 | 103,22         | 6,16      | 82,04       |
|            | Шницели (свинина)                                   | 90          | 13,46                | 25,15 | 28,04 | 352,44         | 2,72      | 268,04      |
|            | Булгур с овощами в/у                                | 150         | 5,37                 | 10,43 | 27,95 | 237,6          | 0,6       | 388         |
|            | Напиток из плодов шиповника                         | 200         | 0,88                 | 0,14  | 35,28 | 143,8          | 0,05      |             |
|            | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72             |           |             |
|            | Хлеб ржаной   | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66             |           |             |
|            | Итого за Обед.                                      |             |                      | 24,74 | 41,28 | 134,18         | 975,06    |             |

Итого за день 238,28 рублей

СРЕДА

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |  |
|------------|---|-------------|----------------------|-------|-------|----------------|-----------|-------------|--|
|            |   |             | Б                    | Ж     | У     |                |           |             |  |
| Завтрак    | Запеканка из творога с рисом                                    | 150         | 7,89                 | 11,38 | 40,79 | 301,43         | 0,06      | 15,5        |  |
|            | Соус молочный (сладкий)   | 50          | 0,05                 | 0,11  | 0,33  | 2,54           | 0,01      | 327         |  |
|            | Чай с сахаром   | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60             | 0,03      | 376         |  |
|            | Хлеб пшеничный  | 50          | 3                    | 0,9   | 18    | 90             | 0,08      |             |  |
|            | Хлеб ржаной   | 50          | 1,26                 | 0,8   | 13,1  | 57,96          |           |             |  |
|            | Итого за завтрак  |             |                      | 12,3  | 13,25 | 87,22          | 511,93    |             |  |
| Обед.      | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у | 250         | 2,65                 | 2,78  | 24,23 | 172            | 16,5      | 103,05      |  |
|            | Плов из бройлер-цыплят в/у                                      | 200         | 19,46                | 22,54 | 62,14 | 500,74         | 6,01      | 291         |  |
|            | Компот из ягод (заморозка)                                      | 200         | 0,68                 | 0,14  | 35,28 | 143,8          | 0,6       | 388,06      |  |
|            | Хлеб пшеничный  | 30          | 1,8                  | 0,54  | 10,8  | 54             | 0,05      |             |  |
|            | Хлеб ржаной   | 20          | 0,5                  | 0,32  | 5,24  | 23,18          |           |             |  |
|            | Итого за Обед.  |             |                      | 25,09 | 26,32 | 137,67         | 893,72    | 23,16       |  |

Итого за день 238,28 рублей

ЧЕТВЕРГ

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

| Прием пищи | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|-------|-------|----------------|-----------|-------------|
|            |   |             | Б                    | Ж     | У     |                |           |             |
| Завтрак    | Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое          | 90          | 2,58                 | 6,42  | 8,37  | 145,32         | 0,9       | 235         |
|            | Пюре картофельное в/у                           | 150         | 3,72                 | 6,12  | 58,44 | 273            | 30,72     | 312         |
|            | Компот из смеси сухофруктов                     | 200         | 0,05                 | 0,06  | 29    | 108            | 1,49      | 349         |
|            | Хлеб пшеничный                                  | 40          | 3,2                  | 0,96  | 19,2  | 96             | 0,06      |             |
|            | Хлеб ржаной                                     | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66             |           |             |
|            | Итого за завтрак                                |             |                      | 10,99 | 14,46 | 129,95         | 688,32    |             |
| Обед.      | Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у | 200/10      | 4,52                 | 4,12  | 38,71 | 176,88         | 12,92     | 96,04       |
|            | Паста болоньезе с курицей в/у                   | 240         | 18,91                | 8,26  | 37,15 | 299,81         | 9,16      | 54,01       |
|            | Напиток "Витощка Лайт"                          | 200         | 0,96                 | 0,96  | 19,2  | 96             | 0,05      | 352,03      |
|            | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72             |           |             |
|            | Хлеб ржаной                                     | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66             |           |             |
|            | Итого за Обед.                                  |             |                      | 27,26 | 14    | 123,2          | 686,69    | 22,13       |

Итого за день 238,28 рублей

ПЯТНИЦА

Рацион: 1-4\_ДОВЗ\_В.Салда\_

| Прием пищи | Наименование блюда                                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|------------|--|-------------|----------------------|-------|-------|----------------|-----------|-------------|
|            |  |             | Б                    | Ж     | У     |                |           |             |
| Завтрак    | Омлет натуральный  | 150         | 13,76                | 23,96 | 19,35 | 285,72         | 0,26      | 284         |
|            | Фрукт свежий*  | 1           | 0,8                  | 0,8   | 19,6  | 94             |           | 376         |
|            | Чай с сахаром  | 200         | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60             | 0,03      |             |
|            | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72             | 0,05      |             |
|            | Хлеб ржаной  | 20          | 0,96                 | 0,6   | 9,96  | 44             |           |             |
|            | Итого за завтрак   |             |                      | 18,02 | 26,14 | 78,31          | 555,72    |             |
| Обед.      | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у | 200/10      | 6,14                 | 3,98  | 17,37 | 111,46         | 6,06      | 88,04       |
|            | Котлета (свинина)  | 90          | 12,24                | 22,86 | 23,67 | 320,4          | 2,25      | 268,05      |
|            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у                 | 150         | 9,16                 | 6,83  | 37,81 | 291,98         |           | 44          |
|            | Компот из изюма  | 200         | 0,46                 | 0,1   | 33,12 | 132            | 0,05      | 348         |
|            | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,4                  | 0,72  | 14,4  | 72             |           |             |
|            | Хлеб ржаной  | 30          | 1,43                 | 0,9   | 14,94 | 66             |           |             |
|            | Итого за Обед.   |             |                      | 31,83 | 35,39 | 141,31         | 993,84    | 1           |

Итого за день 238,28 рублей