



Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

24 декабря 2025г. - 27 декабря 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	14,72	14,32	53,02	399,46		173
	Напиток "Виташка Плай"	200			180			352,03
	Булочка домашняя с помидор	75	2,22	4,65	14,02	222,55		424,01
	Хлеб пшеничный	30	0,86	0,48	9,96	44	0,05	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			20,3	20,24	135,58	770,01	25	
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216		102
	Гречки	20	2,4	0,4	12,6	63		371
	Гуляш свиной	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2	269
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,86	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66		
	Итого за Обед.			38,18	52,75	187,81	1286,47	12,59
			Итого за день 283,86 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	1,32	274
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99		309
	Икра кабачковая ттк	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,48	9,6	48	0,03	
Итого за Завтрак			21,65	31,9	86,13	782,87		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	7,63	82,04
	Азу по-тагавски (свинина) в/у	250	16,51	8,94	4,66	168,59	1	637
	Напиток "Виташка Плай"	200			18	72		352,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88		
	Итого за Обед.			24,15	16,22	85,88	576,39	26
			Итого за день 283,86 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386		173
	Булочка с корицей	100	7,99	6,19	51	294,35		438
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	376
	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			33,04	34,49	151,36	887,35		
Обед.	Ши из свежей капусты с картофелем на курином	250/10	7,6	4,93	21,51	138	7,5	88,04
	Шницели (свинина)	100	14,96	27,84	28,93	391,6		268,04
	Плов картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	312
	Комлот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	152		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66		
	Итого за Обед.			31,31	41,93	183,03	1127,2	
			Итого за день 283,86 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	1,07	279
	Плов картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	36,86	312
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Булочка с маком	50	3,66	3,26	28,2	156,16		424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			18,9	30,52	146,42	885,93		
Обед.	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	16	96,04
	Плов из бройлер-цыплат в/у	240	23,35	27,05	74,57	600,88	7,21	291
	Комлот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110		
	Итого за Обед.			36,02	34,99	206,66	1193,67	23,89
			Итого за день 283,86 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,16	174
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	1,33	378
	Корндель сахарный	50	0,03	0,05	0,26	1,66		415
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44		
Итого за Завтрак			11,25	10,1	47	293,28		
Обед.	Суп из овощей на курином бульоне в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	10,38	99,04
	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5	1	255
	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23		171
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66		
	Итого за Обед.			60,88	51,1	138,33	1217,98	
			Итого за день 283,86 рубля					

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_

СУББОТА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	250/10	6	6,96	31,74	281,39		175
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66		
Итого за Завтрак			10,73	9,44	95,68	673,39		
Обед.	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	9,1	82,04
	Паста болоньезе с курицей в/у	220	17,34	7,57	34,06	274,82	8,4	54,01
	Комлот из ягод (заморожка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388,06
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,86	19,2	96	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,84	66		
	Итого за Обед.			24,71	15,39	126,47	733	
			Итого за день 283,86 рубля					