



Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда **ПОНЕДЕЛЬНИК** 23 марта 2026г. -27 марта 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,87	42,82	290,33		173	
	Сыр (порциями)	80	5,28	5,32		96,72	0,16	15	
	Напиток "Витоска Лайт"	200			16	72		352,03	
	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			17,10	19,05	77,00	593,05	25		
Обед.	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	4	7,2	36,8	172,8		102	
	Гречка	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	11,63	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	0,6	9,96	44			
	Итого за Обед.			33,58	49,03	171,05	1190,23	30,26	
	Итого за день			238,28 рублей					

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда **ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Брызги 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		309	
	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65	2,83	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	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	
	Щицели (свинина)	90	13,46	25,15	26,04	352,44		268,04	
	Булгур с овощами в/у	150	5,37	10,43	27,95	237,6	2,72		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8	0,6	388	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05		
	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					

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда **СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Залезанка из творога с рисом	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,08	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	35,26	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					

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда **ЧЕТВЕРГ**

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	0,06	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 болоньеза с курицей в/у	240	18,91	8,26	37,15	299,81	9,16	54,01
	Напиток "Витоска Лайт"	200			18	72		352,03
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	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					

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда **ПЯТНИЦА**

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		
	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	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		268,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25	44
	Компот из яблок	200	0,46	0,1	33,12	132		348
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,05	
	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					