



**Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 18.10.2024г.**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная жидкая	210	3.18	3.89	26.38	153.0	199
Сыр порциями	15	2.32	2.95	-	36.0	7
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>8.72</b>	<b>7.86</b>	<b>55.69</b>	<b>320.0</b>	
<b>II завтрак</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	1.80	44.0	386
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.80</b>	<b>44.0</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.04	6.4	52.44	21
Суп картофельный с пшеном	200	1.74	2.27	11.43	73.2	86
Оладьи из печени	80	9.78	11.66	16.41	210.0	284
Соус сметанный	50	1.17	4.17	4.88	61.75	372
Каша гречневая рассыпчатая	155	8.86	5.98	39.81	248.0	179
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	40	3.16	4.0	19.32	94.00	
Хлеб ржаной	35	2.31	4.20	11.69	60.90	
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>28.0</b>	<b>35.46</b>	<b>131.43</b>	<b>888.13</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	20
Макароны отварные с маслом	155	5.68	4.36	27.25	171.0	219
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.0	419
Пряник	40	2.2	1.6	29.2	140.0	452
Хлеб ржаной	36	2.38	2.88	8.02	41.76	
Хлеб пшеничный	34	2.69	3.4	16.42	80.0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>505</b>	<b>18.94</b>	<b>20.18</b>	<b>91.52</b>	<b>570.64</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1850</b>	<b>56.06</b>	<b>63.90</b>	<b>280.44</b>	<b>1822.77</b>	