



Неделя:1 ДЕНЬ:3 (среда) 06.11.2024 г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154.0	199
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Итого за завтрак	430	4.68	11.46	52.06	330.0	
II завтрак						
Сок фруктовый (яблоко)	180	0.9	-	18.18	76.8	418
Итого за II завтрак	180	0.9	-	18.18	76.8	
Обед						
Винегрет овощной	60	0.82	3.71	5.06	56.88	46
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	87
Биточки рубленные из птицы паровые	80	14.38	3.17	7.23	115.0	323
Соус сметанный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	372
Капуста тушеная	150	3.1	4.85	14.14	112.65	354
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	390
Хлеб пшеничный	34	2.69	3.4	16.42	79.9	
Хлеб ржаной	30	1.98	3.6	10.02	52.20	
Итого за обед	764	27.92	24.59	89.18	634.50	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.57	157.0	229
Яблоки, запеченные с творогом	110	4.84	2.82	21.25	130.0	408
Соус яблочный	30	0.03	0.03	5.1	20.79	380
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	411
Хлеб ржаной	27	1.78	3.24	8.02	46.98	
Итого за полдник	432	14.23	19.57	45.93	394.77	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1806	47.73	55.62	205.35	1436.07	