



Неделя:2 ДЕНЬ:4 (четверг) 26.12.2024г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшеничная	210	4,59	4,90	31,26	187,00	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	467	11,39	13,37	60,85	408,00	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	57
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	73
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	8,98	5,81	5,78	111,00	324
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	182
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	12,56	84,96	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	731	20,42	16,62	95,62	638,50	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога	85	14,91	10,24	14,58	209,95	251
Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	380
Яблоки печеные с повидлом	100/10	0,40	0,38	36,55	151,00	403
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
Итого за полдник	430	17,05	10,97	74,58	465,24	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1808	49,76	40,96	249,23	1587,74	