



Неделя:1 ДЕНЬ:3 (среда) 22.01.2025г.

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	154,00	199
Бутерброд с маслом							40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном							180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак							447	4,74	11,46	52,27	331,00	
II завтрак												
Сок фруктовый (яблоко)							180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак							180	0,90	0,00	18,18	76,00	
Обед												
Винегрет овощной							60	0,82	3,71	5,06	56,88	46
Суп картофельный с бобовыми							200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Биточки рубленые из птицы паровые							60	10,78	2,38	5,42	86,25	323
Соус сметанный							30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Пюре картофельное							150					339
Компот из свежих плодов							180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный							30	2,37	0,30	14,49	70,8	
Хлеб ржаной							30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед							740	20,90	12,61	71,30	484,0	
Полдник уплотненный												
Омлет натуральный							85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Яблоки, запеченные с творогом							71	3,50	2,03	13,67	85,20	408
Соус яблочный							30	0,03	0,027	5,11	20,79	380
Чай с сахаром							180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной							21	1,39	0,25	7,01	36,54	
Итого за полдник							387	12,5	15,79	37,29	339,53	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							1754	39,04	39,86	179,04	1230,53	