



Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда) 05.03.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с рисом	210	5,75	5,21	18,84	145,20	101
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	430	8,32	12,78	43,66	322,20	
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						
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
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	80,24	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	764	23,07	18,79	97,93	655,44	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Яблоки, запеченные с творогом	91	4,48	2,60	17,52	109,20	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	25	1,65	0,3	8,35	43,50	
Итого за полдник	411	13,74	16,41	42,48	370,49	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1785	46,03	35,20	202,25	1424,13	