



Неделя:2 ДЕНЬ:1 (понедельник) 14.07.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,00	199
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	440	5,69	11,46	50,99	329,0	
II завтрак						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за II завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	35,88	13
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	73
Рыба, припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	258
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	40	3,16	0,40	19,32	94,40	
Хлеб ржаной	35	4,57	0,42	11,69	60,90	
Итого за обед	745	18,90	14,13	83,69	526,07	
Полдник уплотненный						
Блинчики со сгущенным молоком	120	2,64	3,71	40,47	221,00	430
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	74,82	
Хлеб пшеничный	33	2,61	0,33	21,25	103,84	
Итого за полдник	426	13,23	9,18	86,35	502,66	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1711	38,22	35,17	230,83	1401,73	