



Неделя:2 ДЕНЬ:3 (среда) 16.07 .2025г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Итого за завтрак	455	8,76	9,23	64,70	399,0	
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						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	323
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	373
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	40	5,22	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед	710	25,47	16,37	92,82	614,47	
Полдник уплотненный						
Сырники из творога с повидлом	100/20	18,69	12,67	11,40	234,00	245
Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
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	406	29,61	20,31	78,73	621,66	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1671	64,24	46,31	246,05	1679,13	