



Неделя:2 ДЕНЬ:5 (пятница) 05.12.2025г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	260	7,69	6,54	33,61	251,33	182
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	497	10,26	14,11	58,43	428,33	
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						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Птица отварная	80	16,88	10,88	-	165,0	317
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	40	3,16	0,40	19,32	94,40	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за обед	780	28,47	24,75	91,18	705,32	
Полдник уплотненный						
Оладьи с повидлом	120/10	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Яблоки, запеченные с творогом	94	6,06	3,53	23,75	148,04	408
Соус яблочный	30	0,03	0,027	5,11	20,79	380
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб пшеничный	53	4,19	0,53	25,60	125,08	
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	
Итого за полдник	539	26,43	16,01	142,60	821,39	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1996	66,06	54,87	310,39	2031,04	