



Неделя:1 ДЕНЬ:5 (пятница) 16.01.2026г.

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая пшениная	210	4,59	1,31	31,26	187,00	182
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41.0	411
Итого за завтрак	467	11,39	9,78	60,85	408,0	
II завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	-	18,18	76,00	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54	21
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	91
Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,50	25,70	237,00	308
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	39	3,08	0,39	18,84	92,04	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	699	20,27	17,62	92,71	612,65	
Полдник уплотненный						
Икра свекольная	60	0,78	2,48	4,29	42,60	55
Макароны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	220
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	9,69	50,46	
Итого за полдник	419	17,46	17,72	45,76	413,06	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1765	50,02	45,12	217,50	1509,71	