



Неделя:2 ДЕНЬ:2 (вторник) 20.01.2026г.						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическа я ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	467	11,71	14,47	58,0	408,0	
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						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	321
Кисель из повидла	180	0,08	-	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,90	82,60	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	715	32,33	16,31	100,72	680,40	
Полдник уплотненный						
Блинчики со сгущенным молоком	120	2,64	3,71	40,47	221,00	430
Яблоки печеные	80	0,40	0,38	36,55	151,00	403
Печенье сахарное	39	2,92	6,24	26,93	175,50	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	23	1.77	0.32	8.97	46.69	
Итого за полдник	442	11.40	13.84	128.74	701.19	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1804	56.34	44.62	305.64	1865.59	