



Л.И.Тютюнник

28.01.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога	123	21,57	14,82	21,09	303,81	251
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	380
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	360	24,17	22,42	51,02	501,60	
II ЗАВТРАК						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Итого за II завтрак	180	5,48	4,88	9,07	102,00	
ОБЕД						
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	46
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
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	55	4,35	0,55	26,57	129,80	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	785	29,54	18,45	105,63	709,00	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Яблоки, запеченные с повидлом	100	0,40	0,38	36,55	151,00	403
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	
Итого за полдник	397	10,09	14,24	58,74	403,68	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1722	69,28	59,99	224,46	1716,28	