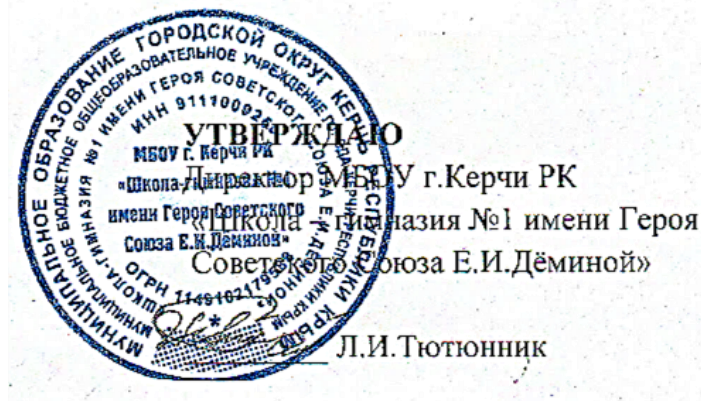




06.02.2026

| Неделя: 2 ДЕНЬ: 5 (пятница)              |                |                   |         |             |                                  |                |
|------------------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
| Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>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                               |                |                   |         |             |                                  |                |
| Плоды свежие (яблоко)                    | 100            | 0,40              | 0,40    | 9,80        | 44,00                            | 418            |
| 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             |
| Борщ с капустой и картофелем             | 200            | 1,45              | 3,93    | 10,19       | 82,00                            | 63             |
| Котлеты рубленые из птицы                | 80             | 15,07             | 3,38    | 12,60       | 141,00                           | 322            |
| 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                              | 35             | 2,31              | 0,42    | 11,69       | 60,90                            |                |
| Итого за обед                            | 775            | 26,33             | 17,19   | 102,11      | 672,62                           |                |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ                      |                |                   |         |             |                                  |                |
| Оладьи с повидлом                        | 130            | 9,05              | 8,11    | 55,15       | 330,00                           | 432            |
| Яйца вареные                             | 40             | 5,08              | 4,60    | 0,28        | 63,00                            | 227            |
| Печенье                                  | 42             | 2,52              | 5,04    | 22,26       | 142,80                           |                |
| Какао с молоком                          | 180            | 3,67              | 3,19    | 15,82       | 107,00                           | 416            |
| Хлеб пшеничный                           | 27             | 2,13              | 0,27    | 13,04       | 63,72                            |                |
| Хлеб ржаной                              | 35             | 2,31              | 0,42    | 11,69       | 60,90                            |                |
| Итого за полдник                         | 454            | 24,76             | 21,63   | 118,24      | 767,42                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                           | 1826           | 61,75             | 53,33   | 288,59      | 1912,37                          |                |