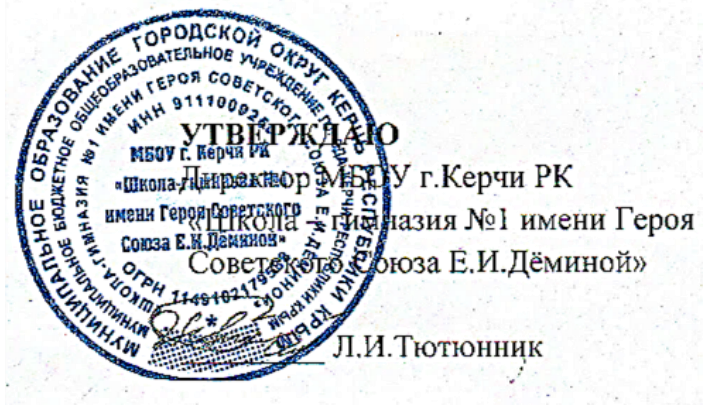




11.02.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая рисовая	200	2,07	3,70	26,14	146,67	199
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	437	4,64	11,27	50,96	323,67	
II ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	418
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00	
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	60	10,79	2,38	5,42	86,25	323
Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	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	33	2,61	0,33	15,94	77,88	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	728	23,99	16,69	92,31	617,22	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Яблоки, запеченные с творогом	141	6,94	4,04	27,14	169,20	408
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	380
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	
Итого за полдник	461	16,20	17,84	52,10	430,49	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1806	45,73	45,81	213,56	1447,37	

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00
Итого за завтрак	447	4,74	11,46	52,27	331,00
II ЗАВТРАК					
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00
Итого за II завтрак	180	0,90	0,00	18,18	76,00
ОБЕД					
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед	770	28,35	18,30	98,38	673,60
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ					
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00
Яблоки, запеченные с творогом	80	3,94	2,29	15,40	96,00
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Итого за полдник	395	12,87	16,04	38,69	348,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1792	46,86	45,80	207,52	1429,19

№ рецептуры
199
1
412
418
46
87
323
372
339
390
229
408
380
411

БЕЗ ФОРМУЛЫ!!!