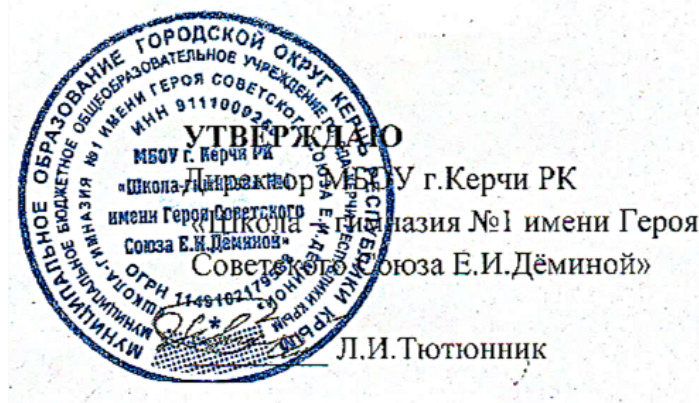




12.02.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	200	5,91	5,03	25,86	193,33	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	452	8,52	8,98	63,62	390,33	
II ЗАВТРАК						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
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
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	73
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	6,74	4,36	4,34	83,25	324
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	331
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	42	3,32	0,42	20,29	99,12	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	727	18,54	15,93	95,59	603,47	
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
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	411
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за полдник	430	18,17	28,09	137,91	748,09	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1709	45,63	53,40	306,92	1785,90	