



Л.И.Тютюнник

06.04.2026

**Неделя: 1 ДЕНЬ: 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная жидкая овсяная	190	4,44	5,43	25,70	169,19	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>7,01</b>	<b>13,00</b>	<b>50,52</b>	<b>346,19</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	418
<b>Итого за II завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,14	112,60	354
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	36	2,84	0,36	17,39	84,96	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
<b>Итого за обед</b>	<b>771</b>	<b>20,94</b>	<b>15,68</b>	<b>95,93</b>	<b>612,99</b>	
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	251
Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	380
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Печенье	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	9,69	50,46	
<b>Итого за полдник</b>	<b>369</b>	<b>24,95</b>	<b>19,22</b>	<b>63,67</b>	<b>527,25</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1747</b>	<b>53,81</b>	<b>47,89</b>	<b>228,30</b>	<b>1562,43</b>	