



Л.И.Тютюнник

04.05.2026

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 манная жидкая с сахаром и маслом	190	2,88	3,52	23,87	138,43	199
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>5,45</b>	<b>11,09</b>	<b>48,69</b>	<b>315,43</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	54
Суп картофельный с пшеном	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
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>763</b>	<b>20,08</b>	<b>15,66</b>	<b>95,61</b>	<b>608,00</b>	
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Печенье сахарное	42	3,75	6,72	29,00	189,00	
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,02	46,98	
<b>Итого за полдник</b>	<b>434</b>	<b>16,30</b>	<b>23,31</b>	<b>63,69</b>	<b>527,98</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1804</b>	<b>42,73</b>	<b>50,06</b>	<b>226,16</b>	<b>1527,41</b>	