



Л.И.Тютюнник

06.05.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда)

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	40	1,81	2,86	20,04	113,45	2
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	437	7,85	7,91	56,10	347,79	
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						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	35,88	13
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	73
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	182
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	66,08	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	763	24,98	17,25	86,78	599,43	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Запеканка из творога	110	19,29	13,26	18,87	271,70	251
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
Итого за полдник	354	28,81	20,55	41,52	467,46	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1734	62,54	45,71	202,59	1490,68	