



Л.И.Тютюнник

10.06.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 3 (среда)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая вязкая	210	6,21	5,28	27,15	203,00	182
Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	411
Итого за завтрак	462	8,82	9,23	64,91	400,00	
II ЗАВТРАК						
Фрукты 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
Суп картофельный с рисом	200	1,74	2,27	11,43	73,20	86
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	315
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	373
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	56	4,42	0,56	27,05	132,16	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0
Итого за обед	716	23,65	16,49	96,98	635,43	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сырники из творога	174	27,10	18,37	16,53	339,30	245
Печенье галетное	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	39	2,57	0,47	13,03	67,86	
Итого за полдник	423	35,14	25,63	61,28	616,16	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1701	68,02	51,75	232,96	1695,59	