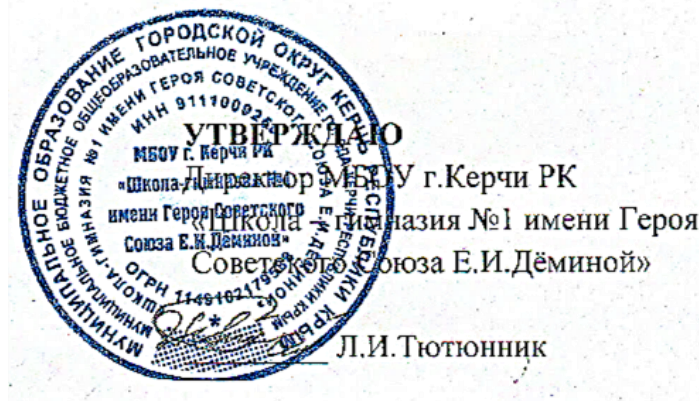




19.06.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая рисовая	205	2,12	3,80	26,80	150,33	199
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	411
Итого за завтрак	462	8,92	12,27	56,39	371,33	
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						
Салат из свежих огурцов	75	0,58	4,56	1,78	44,85	13
Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Тефтели мясные (1-й вариант)	160	11,33	12,53	14,19	215,00	303
Каша гречневая рассыпчатая	155	8,60	6,09	38,64	243,75	179
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	43	3,40	0,43	20,77	101,48	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	
Итого за обед	848	28,06	27,98	122,24	849,68	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Рагу из овощей	155	2,46	11,30	13,56	166,00	48
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	449
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
Итого за полдник	425	12,65	17,33	68,89	483,60	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1835	50,03	57,98	257,32	1748,61	