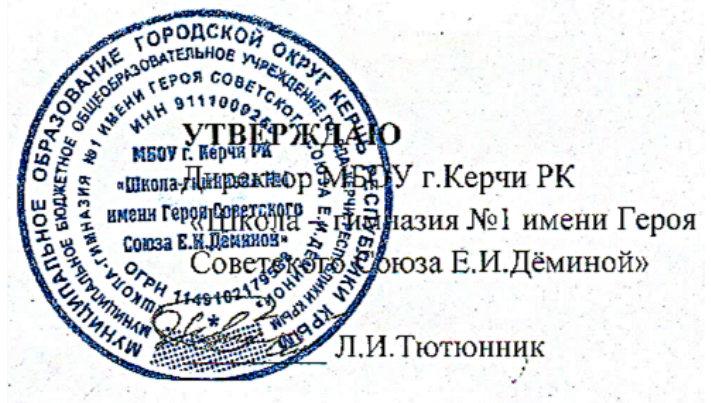




03.09.2026

| Неделя: 2 ДЕНЬ: 4 (четверг)          |                |                   |         |             |                                  |                |
|--------------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
| Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|                                      |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                |
| ЗАВТРАК                              |                |                   |         |             |                                  |                |
| Каша молочная жидкая<br>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       | 0,06              | 0,02    | 9,99        | 40,00                            | 412            |
| Итого за завтрак                     | 462            | 8,86              | 12,27   | 56,18       | 370,33                           |                |
| 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              | 75             | 0,58              | 4,56    | 1,78        | 44,85                            | 13             |
| Борщ с капустой и<br>картофелем      | 200            | 1,45              | 3,93    | 10,19       | 82,00                            | 63             |
| Биточки рубленые из птицы<br>паровые | 60             | 10,79             | 2,38    | 5,42        | 86,25                            | 323            |
| Соус сметанный                       | 30             | 0,42              | 1,50    | 1,76        | 22,23                            | 372            |
| Макароны отварные с<br>маслом        | 155            | 5,68              | 4,36    | 27,25       | 171,00                           | 219            |
| Компот из сухофруктов                | 180            | 0,40              | 0,02    | 24,99       | 101,70                           | 394            |
| Хлеб пшеничный                       | 31             | 2,72              | 0,34    | 16,64       | 81,29                            |                |
| Хлеб ржаной                          | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                            |                |
| Итого за обед                        | 761            | 24,01             | 17,45   | 98,04       | 641,52                           |                |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ                  |                |                   |         |             |                                  |                |
| Салат из соленых огурцов с<br>луком  | 60             | 0,51              | 3,06    | 1,56        | 35,88                            | 20             |
| Омлет натуральный                    | 85             | 7,52              | 13,46   | 1,51        | 157,00                           | 229            |
| Кофейный напиток с<br>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                     | 349            | 12,46             | 19,22   | 25,45       | 325,64                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                       | 1752           | 46,23             | 48,94   | 197,85      | 1413,49                          |                |