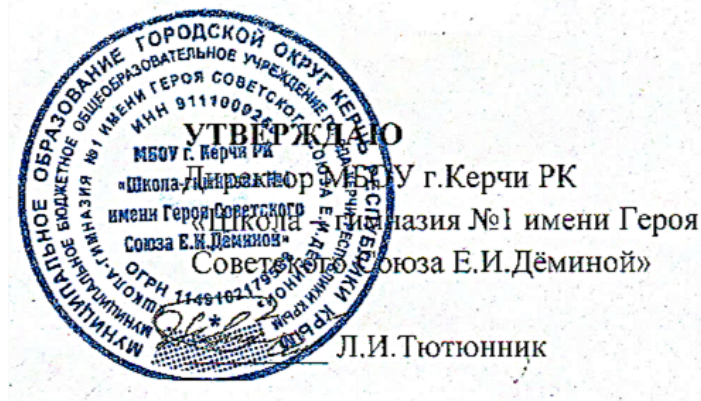




10.09.2026

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						
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						
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	36	2,84	0,36	17,39	84,96	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0
Итого за обед	696	22,07	16,29	87,32	588,23	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Запеканка рисовая	205	7,77	7,06	55,89	318,00	202
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	23	1,52	0,28	7,68	40,02	
Итого за полдник	438	14,76	14,13	95,29	567,02	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1696	46,05	40,04	257,32	1599,25	