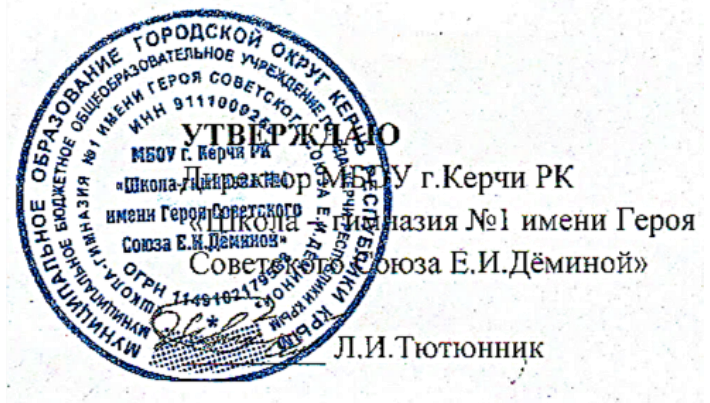




15.09.2026

| Неделя: 1 ДЕНЬ: 2 (вторник)              |                |                   |         |             |                                  |                |
|------------------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
| Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|                                          |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                |
| ЗАВТРАК                                  |                |                   |         |             |                                  |                |
| Каша молочная жидкая овсяная             | 210            | 4,91              | 6,00    | 28,41       | 187,00                           | 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                         | 467            | 11,71             | 14,47   | 58,00       | 408,00                           |                |
| 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                                     |                |                   |         |             |                                  |                |
| Салат из свежих помидоров с луком        | 60             | 0,68              | 3,70    | 2,83        | 47,46                            | 14             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200            | 2,15              | 2,27    | 13,71       | 83,80                            | 88             |
| Плов из птицы                            | 210            | 22,26             | 7,73    | 35,69       | 301,00                           | 321            |
| Кисель из повидла                        | 180            | 0,08              | 0,00    | 20,03       | 80,46                            | 401            |
| Хлеб пшеничный                           | 41             | 3,24              | 0,41    | 19,80       | 96,76                            |                |
| Хлеб ржаной                              | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                            |                |
| Итого за обед                            | 721            | 30,39             | 14,47   | 102,08      | 661,68                           |                |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ                      |                |                   |         |             |                                  |                |
| Рыба, запеченная в омлете                | 80             | 13,07             | 4,37    | 2,57        | 102,00                           | 263            |
| Пюре картофельное                        | 150            | 3,06              | 4,80    | 20,44       | 137,25                           | 339            |
| Чай с сахаром                            | 190            | 0,06              | 0,02    | 9,99        | 40,00                            | 411            |
| Хлеб ржаной                              | 21             | 0,79              | 0,14    | 4,01        | 20,88                            |                |
| Итого за полдник                         | 441            | 16,98             | 9,33    | 37,01       | 300,13                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                           | 1729           | 59,48             | 38,67   | 206,89      | 1413,81                          |                |