



Л.И.Тютюнник

16.09.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда)

| Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
|                                          |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                |
| ЗАВТРАК                                  |                |                   |         |             |                                  |                |
| Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом | 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                               |                |                   |         |             |                                  |                |
| 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                  | 34             | 0,26              | 2,07    | 0,80        | 20,33                            | 13             |
| Щи из свежей капусты с картофелем        | 200            | 1,39              | 3,91    | 6,79        | 67,80                            | 73             |
| Биточки рубленые из птицы паровые        | 80             | 14,38             | 3,17    | 7,23        | 115,00                           | 323            |
| Соус сметанный                           | 30             | 0,42              | 1,50    | 1,76        | 22,23                            | 372            |
| Каша вязкая пшеничная                    | 155            | 4,00              | 4,24    | 24,55       | 152,40                           | 182            |
| 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                            |                |
| Хлеб ржаной                              | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                            |                |
| Итого за обед                            | 745            | 25,41             | 15,75   | 90,03       | 602,76                           |                |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ                      |                |                   |         |             |                                  |                |
| Запеканка из творога                     | 164            | 28,77             | 19,76   | 28,13       | 405,08                           | 251            |
| Яйца вареные                             | 40             | 5,08              | 4,60    | 0,28        | 63,00                            | 227            |
| Печенье галетное                         | 30             | 1,80              | 3,60    | 15,90       | 102,00                           |                |
| Кофейный напиток с молоком               | 180            | 2,85              | 2,41    | 14,36       | 91,00                            | 414            |
| Хлеб ржаной                              | 21             | 1,39              | 0,25    | 7,01        | 36,54                            |                |
| Итого за полдник                         | 435            | 39,88             | 30,62   | 65,68       | 697,62                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                           | 1822           | 75,02             | 55,60   | 238,80      | 1776,38                          |                |