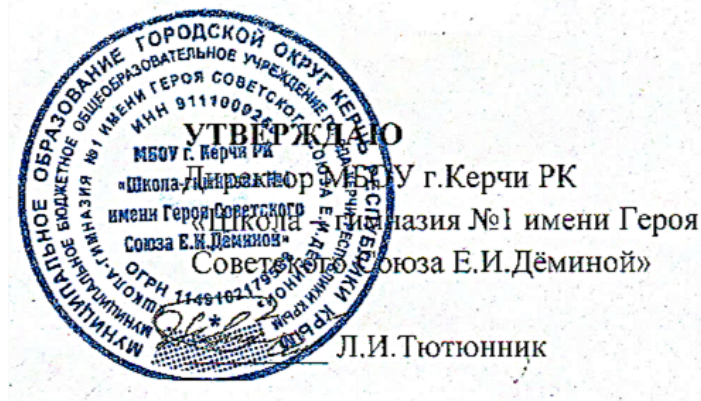




18.09.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница)

| Наименование блюда               | Выход<br>блюда | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|----------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------|
|                                  |                | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                |
| ЗАВТРАК                          |                |                   |         |             |                                  |                |
| Каша молочная жидкая<br>пшениная | 210            | 4,59              | 1,31    | 31,26       | 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            | 11,39             | 9,78    | 60,85       | 408,00                           |                |
| 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          | 60             | 0,46              | 3,65    | 1,42        | 35,88                            | 13             |
| Борщ с капустой с<br>картофелем  | 200            | 1,45              | 3,93    | 10,19       | 82,00                            | 63             |
| Тефтели мясные (1-й<br>вариант)  | 140            | 9,91              | 10,96   | 12,42       | 188,13                           | 303            |
| Каша гречневая<br>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                   | 35             | 2,77              | 0,35    | 16,91       | 82,60                            |                |
| Хлеб ржаной                      | 30             | 1,98              | 0,36    | 10,02       | 52,20                            |                |
| Итого за обед                    | 800            | 25,57             | 25,36   | 114,58      | 786,26                           |                |
| 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                      | 24             | 1,58              | 0,29    | 8,02        | 41,76                            |                |
| Итого за полдник                 | 409            | 11,59             | 17,14   | 63,55       | 455,76                           |                |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                   | 1856           | 49,45             | 52,28   | 257,16      | 1726,02                          |                |