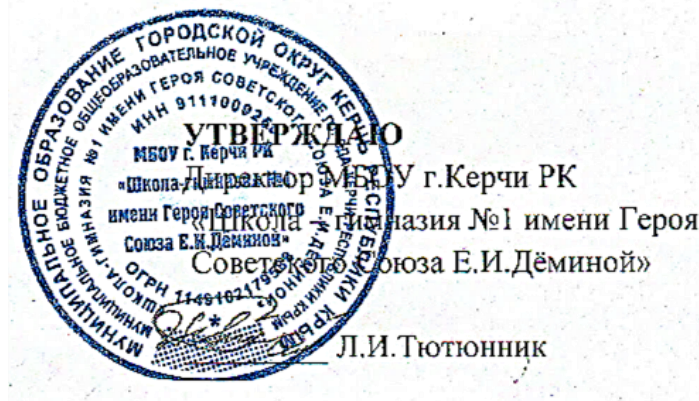




21.09.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 1 (понедельник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,00	199
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	411
Итого за завтрак	447	5,75	11,46	51,20	330,00	
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 огурцов	63	0,48	3,83	1,49	37,67	13
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	73
Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	261
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	753	18,93	18,09	86,58	581,76	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Запеканка рисовая	205	7,77	7,06	55,89	318,00	202
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	411
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	
Итого за полдник	445	14,23	11,92	72,31	453,69	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1745	39,31	41,87	219,90	1409,46	