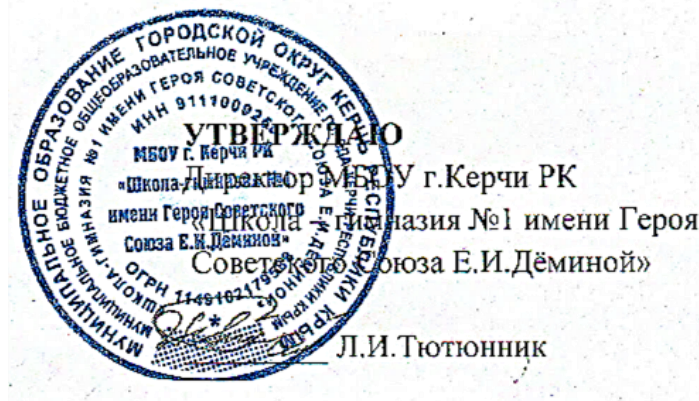




24.09.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 4 (четверг)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая вязкая	205	6,06	5,15	26,50	198,17	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	457	8,67	9,10	64,26	395,17	
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						
Огурец свежий порционный	35	0,32	0,00	0,86	4,96	0
Суп картофельный с рисом	200	1,74	2,27	11,43	73,20	86
Голубцы ленивые	150	13,24	8,48	18,99	205,31	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	43	3,40	0,43	20,77	101,48	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0
Итого за обед	668	21,34	13,18	85,67	549,03	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сырники из творога	120	18,69	12,67	11,40	234,00	245
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	21	1,39	0,25	7,01	36,54	
Итого за полдник	351	25,55	19,71	50,13	479,54	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1576	55,96	42,39	209,87	1467,73	