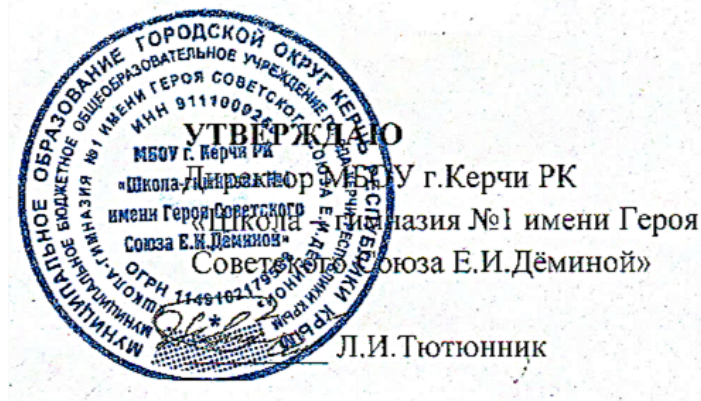




28.09.2026

Неделя: 1 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						
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						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с пшеном	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86
Тефтели рыбные тушеные	80	9,57	3,72	9,68	111,00	277
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
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	38	3,00	0,38	18,35	89,68	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	768	20,47	15,71	98,02	619,80	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	411
Печенье сахарное	42	3,75	6,72	29,00	189,00	
Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	7,01	36,54	
Итого за полдник	428	13,11	20,85	56,79	464,43	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1823	40,23	48,02	224,19	1490,23	