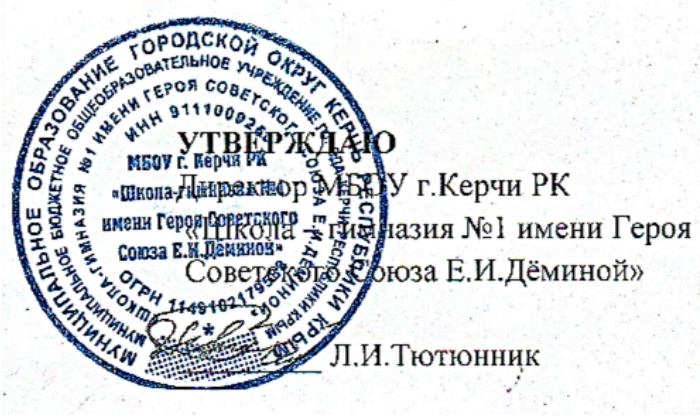


29.09.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	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**	**11,71**	**14,47**	**58,00**	**408,00**	
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 помидоров с луком	65	0,74	4,01	3,07	51,42	14
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88
Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	263
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	10,14	49,56	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	
Итого за обед	**721**	**22,41**	**15,96**	**78,31**	**547,99**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Котлеты рубленые из птицы	80	15,07	3,38	12,60	141,00	323
Рис отварной	155	3,65	5,37	36,68	209,70	332
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	22	0,83	0,15	4,20	21,87	
Итого за полдник	**447**	**19,61**	**8,92**	**63,47**	**412,57**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1735**	**54,13**	**39,75**	**209,58**	**1412,56**	