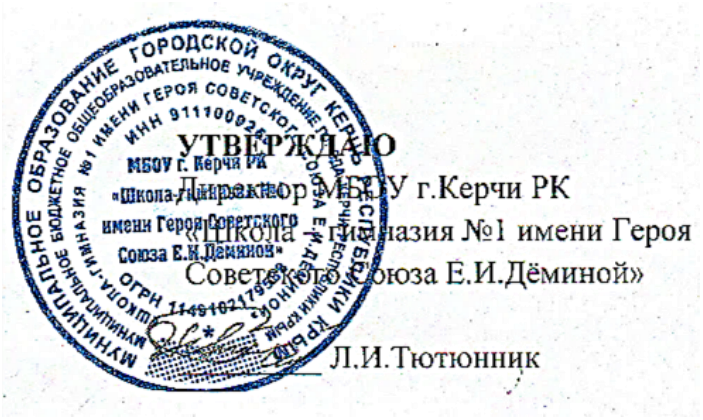


30.09.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	210	6,21	5,28	27,15	203,00	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	**462**	**8,82**	**9,23**	**64,91**	**400,00**	
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	34	0,26	2,07	0,80	20,33	13
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	73
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40	182
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	
Итого за обед	**734**	**24,61**	**15,63**	**85,46**	**579,90**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,40	251
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Печенье галетное	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,28	
Итого за полдник	**392**	**32,23**	**25,33**	**58,47**	**590,68**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1768**	**66,56**	**50,19**	**227,02**	**1646,58**	