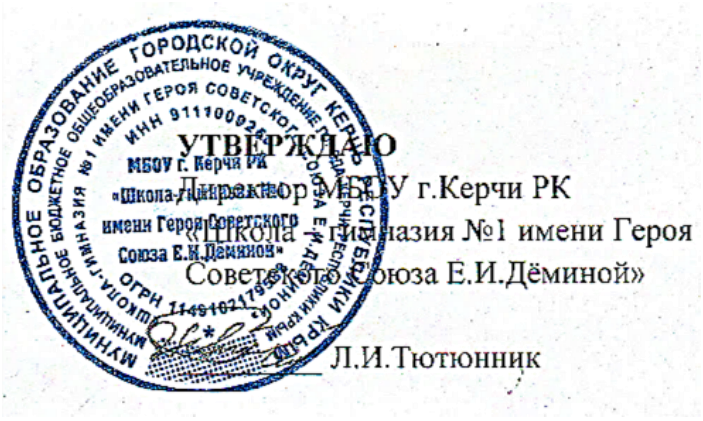


02.10.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая пшенная	210	4,59	1,31	31,26	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**	**11,39**	**9,78**	**60,85**	**408,00**	
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
Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Птица тушенная	195	23,90	6,60	5,72	177,13	318
Каша гречневая рассыпчатая	155	8,60	6,09	38,64	243,75	179
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	47	3,71	0,47	22,70	110,92	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	**841**	**40,31**	**19,54**	**113,07**	**788,03**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Рагу из овощей	155	2,46	11,30	13,56	166,00	48
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
Итого за полдник	**409**	**9,71**	**29,78**	**100,40**	**579,76**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1897**	**62,31**	**59,09**	**292,49**	**1851,79**	