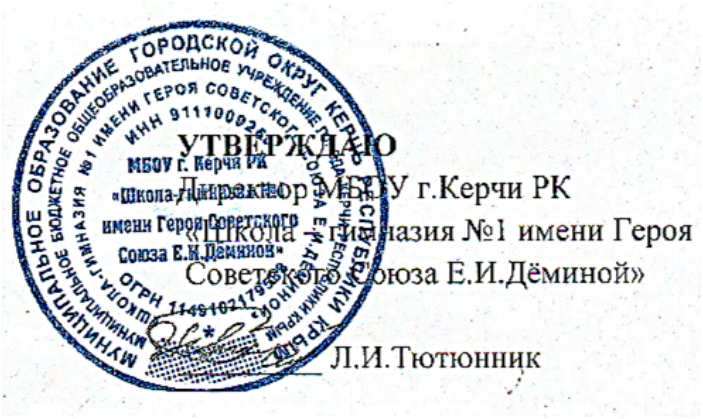


06.10.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	100
Бутерброд с сыром	40	4,45	5,63	12,93	120,00	3
Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	**437**	**10,32**	**10,86**	**41,97**	**306,20**	
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 белокочанной капусты	60	0,84	3,04	6,40	52,44	21
Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	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
Рис отварной	155	3,65	5,37	36,68	209,70	332
Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	41	3,24	0,41	19,80	96,76	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	**776**	**21,52**	**16,67**	**115,80**	**697,99**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Оладьи с повидлом	110	7,66	6,86	46,67	279,23	432
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	9,69	50,46	
Итого за полдник	**419**	**15,45**	**12,49**	**75,22**	**475,69**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1812**	**48,19**	**40,02**	**251,17**	**1555,88**	