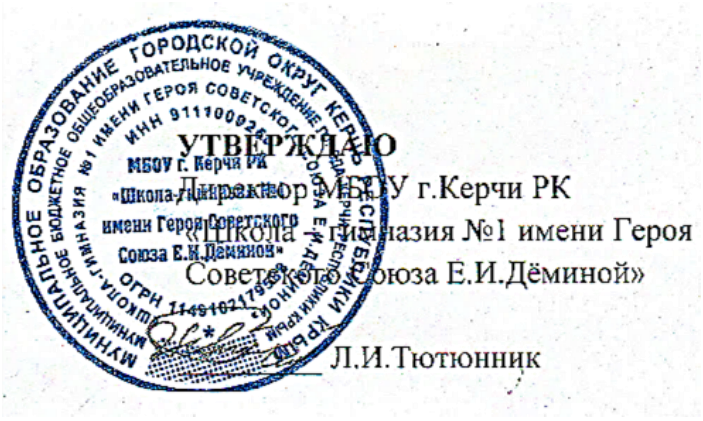


07.10.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 4 (четверг)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая вязкая	205	6,06	5,15	26,50	198,17	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	**457**	**8,67**	**9,10**	**64,26**	**395,17**	
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						
Икра кабачковая	60	0,72	2,62	4,62	47,00	57
Суп картофельный с рисом	200	1,74	2,27	11,43	73,20	86
Голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,20	164,25	315
Соус сметанный с томатом	15	0,27	0,75	1,06	12,02	373
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	64	5,06	0,64	30,91	151,04	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0
Итого за обед	**669**	**20,49**	**13,56**	**94,72**	**587,55**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сырники из творога	125	19,47	13,20	11,88	243,75	245
Печенье галетное	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
Хлеб ржаной	29	1,91	0,35	9,69	50,46	
Итого за полдник	**364**	**26,85**	**20,34**	**53,28**	**503,21**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1590**	**56,42**	**43,40**	**222,07**	**1529,92**	