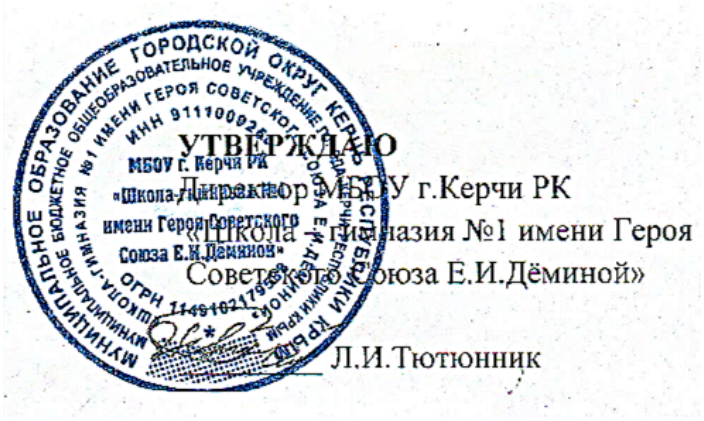


08.10.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 4 (четверг)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая рисовая	205	2,12	3,80	26,80	150,33	199
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180/10/7	0,06	0,02	9,99	40,00	412
Итого за завтрак	**442**	**4,63**	**11,37**	**51,41**	**326,33**	
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	60	0,46	3,65	1,42	35,88	13
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Котлеты рыбные паровые	60	13,53	3,35	7,00	112,00	323
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171,00	219
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	57	4,50	0,57	27,53	134,52	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	**772**	**28,42**	**17,74**	**110,16**	**711,53**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Огурец свежий порционный	37	0,34	0,00	0,91	5,25	
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	
Итого за полдник	**334**	**12,82**	**16,26**	**27,47**	**308,93**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1728**	**46,77**	**45,37**	**207,21**	**1422,79**	