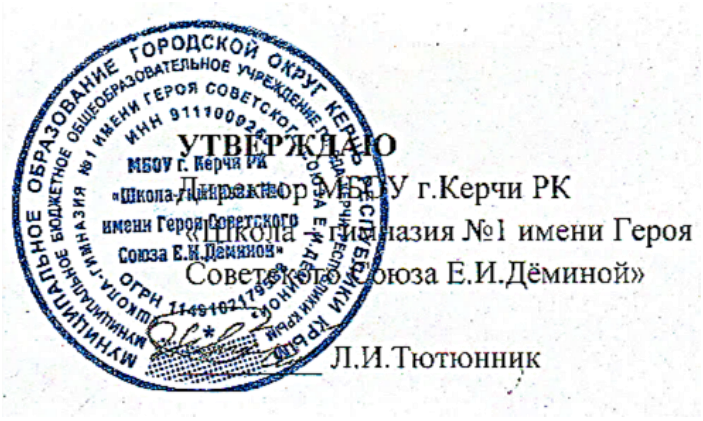


09.10.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	187,00	199
Бутерброд с сыром	40	4,45	5,63	12,93	120,00	3
Чай с сахаром	180/10/7	0,06	0,02	9,99	40,00	412
Итого за завтрак	**447**	**9,42**	**11,65**	**51,33**	**347,00**	
II ЗАВТРАК						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	418
Итого за II завтрак	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	55	0,77	2,79	4,76	47,25	21
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	91
Птица тушенная	80	9,81	2,71	2,35	72,67	318
Соус сметанный	75	1,05	3,75	4,40	55,58	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	52	4,11	0,52	25,12	122,72	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0
Итого за обед	**827**	**23,53**	**17,19**	**102,39**	**660,45**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Котлеты рубленые из кур	60	9,28	6,07	6,23	117,00	324
Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171,00	219
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	
Итого за полдник	**425**	**16,60**	**10,65**	**53,13**	**375,20**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1799**	**49,96**	**39,90**	**216,65**	**1426,65**	

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
ЗАВТРАК					
Каша молочная жидкая овсяная	210	4,91	6,00	28,41	187,00
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00
Чай с сахаром	180/10/7	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого за завтрак	**467**	**11,65**	**14,47**	**57,79**	**407,00**
II ЗАВТРАК					
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за II завтрак	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,19	51,54
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80
Птица тушенная	120	14,71	4,06	3,52	109,00
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
Каша вязкая пшеничная	155	4,00	4,24	24,55	152,40
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед	**815**	**26,93**	**16,43**	**95,56**	**639,41**
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ					
Котлеты рубленые из кур	60	9,28	6,07	6,23	117,00
Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171,00
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,40
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Итого за полдник	**445**	**18,18**	**10,85**	**62,79**	**422,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1827**	**57,16**	**42,15**	**225,94**	**1512,81**

№ рецептуры
199
3
412
386
21
91
318
372
182
390
324
219
411

БЕЗ ФОРМУЛЫ!!!