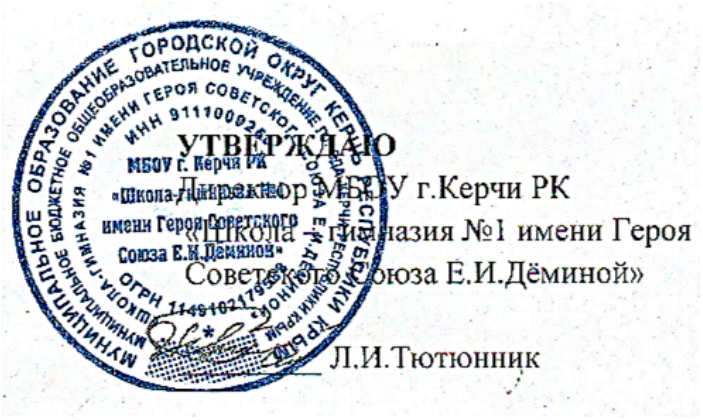



**14.10.2026**

| **Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда)** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Наименование блюда | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Каша молочная жидкая рисовая | 210 | 2,17 | 3,89 | 27,45 | 154,00 | 199 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 1 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 412 |
| **Итого за завтрак** | **447** | **4,74** | **11,46** | **52,27** | **331,00** | |
| **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 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 87 |
| Голубцы ленивые | 160 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,00 | 315 |
| Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 372 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 390 |
| 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** | **691** | **25,81** | **17,90** | **94,93** | **643,92** | |
| **ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ** | | | | | | |
| Огурец соленый порционный | 50 | 0,42 | 2,55 | 1,30 | 29,90 | 50 |
| Рыба, запеченная с картофелем | 80 | 6,35 | 5,10 | 7,87 | 103,00 | 264 |
| Вафли | 50 | 2,00 | 15,00 | 63,00 | 265,00 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 414 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,58 | 0,29 | 8,02 | 41,76 | |
| **Итого за полдник** | **384** | **13,20** | **25,35** | **94,55** | **530,66** | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1702** | **44,66** | **54,71** | **259,92** | **1581,58** | |