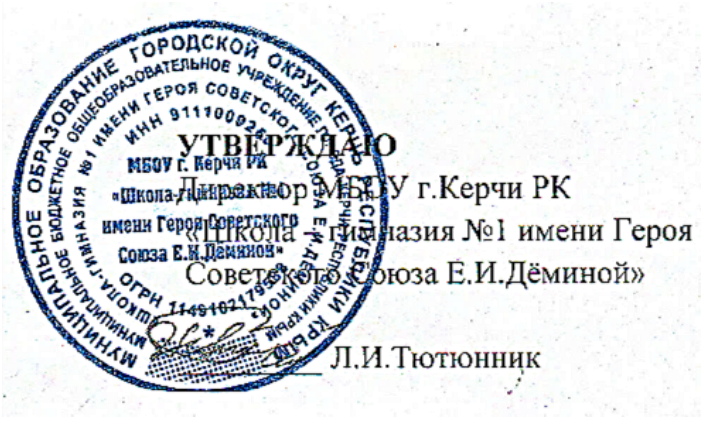



**16.10.2026**

| **Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница)** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Наименование блюда | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Каша молочная жидкая пшенная | 210 | 4,59 | 1,31 | 31,26 | 187,00 | 199 |
| 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 | 411 |
| **Итого за завтрак** | **447** | **9,16** | **6,96** | **54,39** | **348,00** | |
| **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 белокочанной капусты | 55 | 0,77 | 2,79 | 5,87 | 48,07 | 21 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 69,80 | 91 |
| Котлеты рубленые из кур | 80 | 12,37 | 8,09 | 8,31 | 156,00 | 324 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 339 |
| Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 390 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,84 | 0,36 | 17,39 | 84,96 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | |
| **Итого за обед** | **731** | **22,85** | **19,23** | **93,22** | **636,12** | |
| **ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ** | | | | | | |
| Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 34 |
| Макароны, отварные с сыром | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218,00 | 220 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,00 | 419 |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,58 | 0,29 | 8,02 | 41,76 | |
| **Итого за полдник** | **414** | **17,21** | **18,83** | **44,82** | **418,10** | |
| **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:** | **1772** | **50,12** | **45,02** | **210,60** | **1478,22** | |