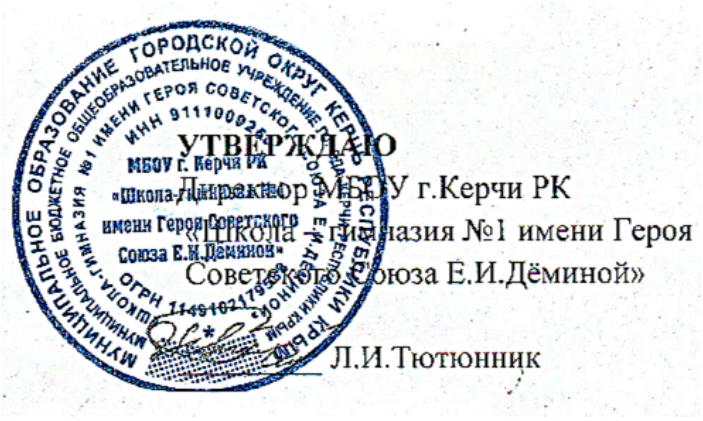


19.10.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 1 (понедельник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша манная жидкая с сахаром и маслом	210	3,18	3,89	26,38	153,00	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**	**5,75**	**11,46**	**51,20**	**330,00**	
II ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42,22	418
Итого за II завтрак	**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	6,40	52,44	21
Рассольник ленинградский	200	1,60	4,09	13,54	97,40	82
Тефтели рыбные паровые	80	9,23	1,14	7,11	76,00	276
Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61	365
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	41	3,24	0,41	19,80	96,76	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	**771**	**20,53**	**14,91**	**103,40**	**628,36**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Рагу из овощей	155	2,46	11,30	13,56	166,00	148
Плоды свежие (яблоко)	40	0,16	0,16	3,92	17,60	386
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	7,68	40,02	
Итого за полдник	**398**	**6,99**	**14,15**	**39,52**	**314,62**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1716**	**33,77**	**40,51**	**204,22**	**1315,20**	