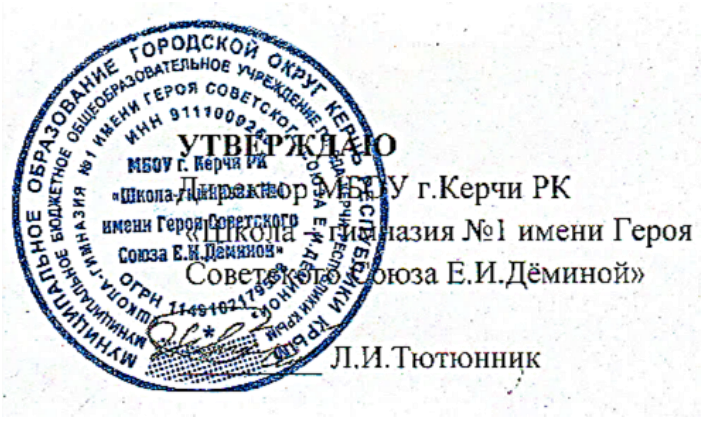


21.10.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 3 (среда)						
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 повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	2
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	**462**	**7,52**	**9,95**	**66,17**	**384,00**	
II ЗАВТРАК						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
Итого за II завтрак	**180**	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102,00**	
ОБЕД						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87
Биточки рубленые из птицы паровые	80	14,38	3,17	7,23	115,00	323
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	372
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80,46	401
Хлеб пшеничный	41	3,24	0,41	19,80	96,76	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0
Итого за обед	**771**	**28,41**	**18,11**	**97,36**	**668,04**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Запеканка из творога	134	23,50	16,15	22,98	330,98	251
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
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	**438**	**28,34**	**19,25**	**55,16**	**507,74**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1851**	**69,75**	**52,19**	**227,76**	**1661,78**	