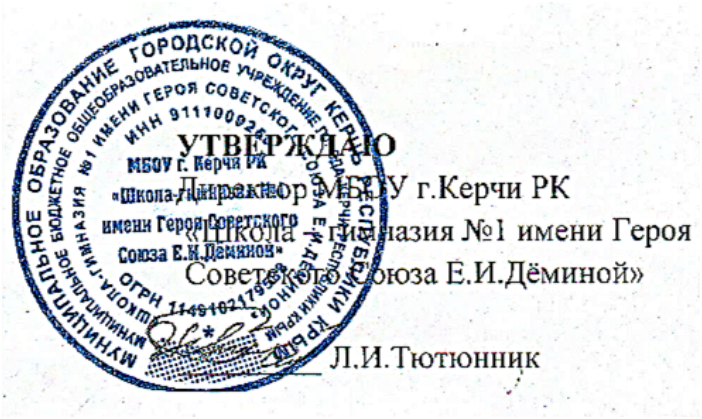


20.10.2026

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя: 2 ДЕНЬ: 2 (вторник)						
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00	199
Бутерброд с сыром	40	4,45	5,63	12,93	120,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	412
Итого за завтрак	**447**	**6,74**	**9,54**	**50,58**	**315,00**	
II ЗАВТРАК						
Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
Итого за II завтрак	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	
ОБЕД						
Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	55
Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	86
Голубцы ленивые	110	9,71	6,22	13,93	150,56	315
Соус сметанный с томатом	15	0,27	0,75	1,06	12,02	373
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	25	1,65	0,30	8,35	43,50	
Итого за обед	**626**	**17,66**	**12,79**	**80,17**	**508,30**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Печенье галетное	30	1,80	3,60	15,90	102,00	
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
Итого за полдник	**389**	**11,47**	**20,43**	**36,98**	**376,64**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1562**	**36,28**	**43,16**	**177,52**	**1243,94**	