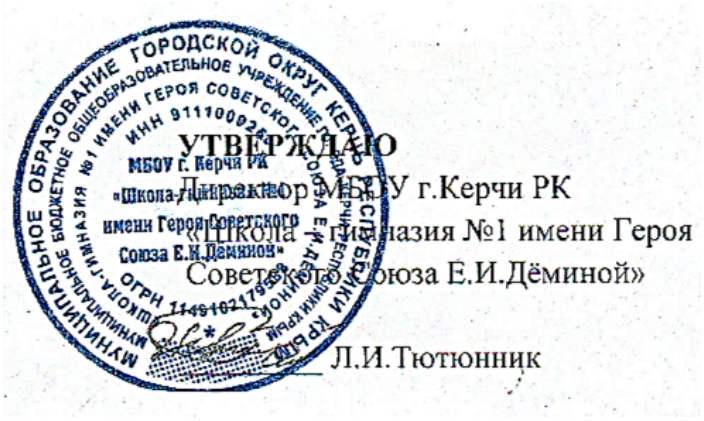


22.10.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 4 (четверг)						
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	60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
Чай с лимоном	180/10/7	0,06	0,02	9,99	40,00	412
Итого за завтрак	**467**	**11,33**	**9,78**	**60,64**	**407,00**	
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 свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	37
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88
Птица, тушенная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	160,00	319
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	87,32	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	
Итого за обед	**732**	**20,30**	**9,64**	**89,81**	**528,76**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Оладьи со сгущенным молоком	130	9,05	8,11	55,15	330,00	432
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	411
Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	7,68	40,02	
Итого за полдник	**433**	**17,71**	**28,01**	**136,10**	**738,02**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1812**	**50,24**	**47,43**	**304,73**	**1749,78**	