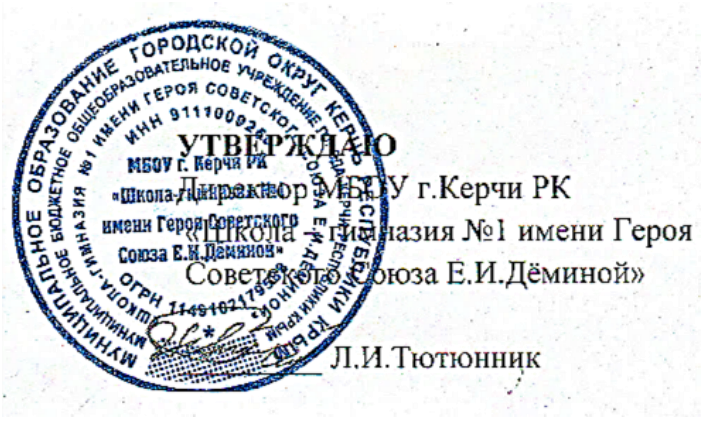


29.10.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 4 (четверг)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	100
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	**452**	**8,36**	**9,16**	**56,60**	**342,20**	
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						
Огурец соленый порционный	50	0,42	2,55	1,30	29,90	
Борщ с капустой с картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	63
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	321
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	394
Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,08	127,44	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	**724**	**30,78**	**15,13**	**108,27**	**694,24**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	46
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	229
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	411
Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	7,68	40,02	
Итого за полдник	**348**	**9,91**	**17,46**	**23,72**	**291,79**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1624**	**49,45**	**42,15**	**198,39**	**1372,23**	