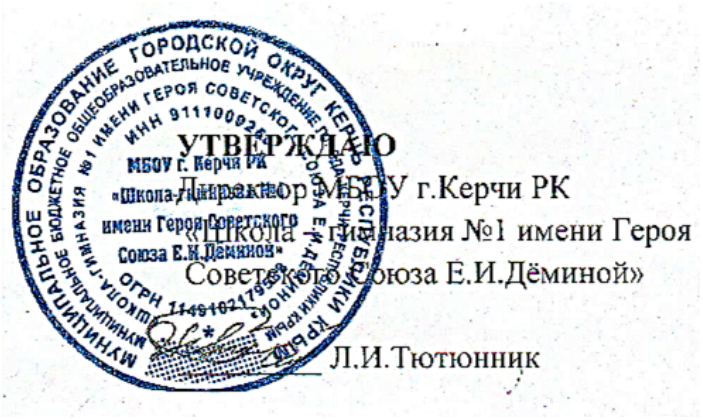


28.10.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 3 (среда)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая рисовая	210	2,17	3,89	27,45	154,00	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**	**4,74**	**11,46**	**52,27**	**331,00**	
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						
Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	55
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
Капуста тушенная	150	3,10	4,85	14,14	112,60	354
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,46	75,52	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	
Итого за обед	**757**	**27,92**	**17,26**	**88,02**	**620,71**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Огурец соленый порционный	50	0,42	2,55	1,30	29,90	
Рыба, запеченная с картофелем	160	12,70	10,20	15,74	206,00	264
Вафли	50	2,00	15,00	63,00	265,00	
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	**463**	**19,49**	**30,44**	**102,08**	**631,92**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1847**	**53,05**	**59,15**	**260,55**	**1659,63**	