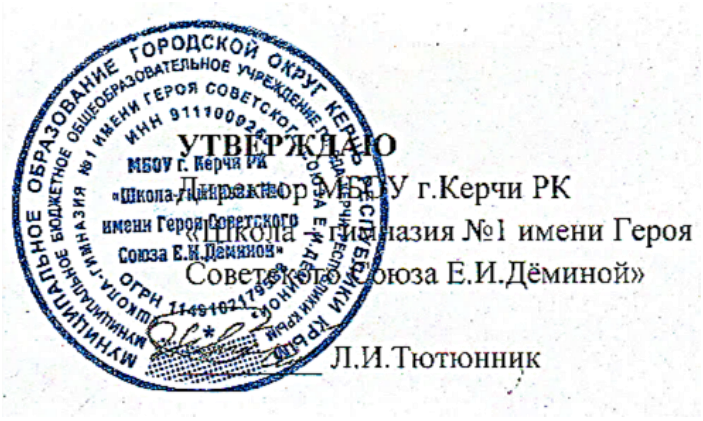


30.10.2026

Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая вязкая	210	6,21	5,28	27,15	203,00	182
Бутерброд с сыром	40	4,45	5,63	12,93	120,00	3
Чай с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	411
Итого за завтрак	**447**	**10,78**	**10,93**	**50,28**	**364,00**	
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 белокочанной капусты	55	0,77	2,79	5,87	48,07	21
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	91
Котлеты рубленые из птицы	60	11,30	2,54	9,45	105,75	322
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	66,08	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед	**703**	**21,14**	**13,59**	**90,50**	**566,99**	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	34
Макароны, отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	220
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	411
Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,28	
Итого за полдник	**412**	**11,66**	**13,94**	**44,54**	**350,51**	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1742**	**44,49**	**38,47**	**203,50**	**1357,50**	