



24 сентября 2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Период: весна-лето											
Завтрак											
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧАЯ	220	6,52	7,58	35,27	236,30	1					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	5,78	0,06	52,36		2012				
БАТОН	30	2,25	6,87	15,42	78,60		2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,55	4,45	17,58	130,30	397	2012				
Итого за прием пищи:	417	13,36	18,68	68,33	497,56						
II Завтрак											
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00		2008				
Итого за прием пищи:	150	3,00	2,25	4,50	72,00						
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,79	5,93	4,44	74,38	45	2012				
СУП КУРИНЫЙ	180	5,19	12,65	19,70	213,87	86	2012				
РИС ОВЯРНОЙ	130	2,74	8,39	28,50	290,47	315	2012				
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	7,52	14,67	4,27	186,75	375	1996				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,16	18,32	76,29	394	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	1,12	9,74	45,94						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008				
Итого за прием пищи:	670	19,87	42,18	97,69	858,99						
Полдник											
БУЛОЧКА С АБРИКОСОМ	50	3,80	6,46	33,42	206,09	469	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	280	0,22	0,11	16,20	64,80	430	2008				
Итого за прием пищи:	280	4,02	6,57	49,62	270,89						
Ужин											
ГЮЛРЕ КАРТОФЕЛЬНОВ	130	2,77	4,79	17,79	125,62	321	2012				
БИТСЧКИ МЯСНЫЕ	70	10,19	12,27	7,88	182,47	272	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	260	0,24	0,06	12,77	53,33	431	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008				
Итого за прием пищи:	430	16,74	17,48	51,52	471,13						
Всего за день:	1937	56,99	87,16	281,66	2169,67						

3

СОГЛАСОВАНО