

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г |
|------------|-------------|---------|--|----------|
| | закуска | 46 | салат из белокачанной капусты с яблоком | 100 |
| | гор.блюдо | 207 | макароны запеченные с сыром | 210 |
| | | | | |
| | гор.напиток | 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 |
| | хлеб | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |
| | | | | |
| | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Обед | закуска | 75 | икра свекольная | 100 |
| | 1 блюдо | 96/Акт | рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/5/1 |
| | 2 блюдо | 278 | тефтели тушеные в соусе | 100 |
| | гарнир | 302/171 | каша гречневая рассыпчатая | 180 |
| | сладкое | | | |
| | гор.напиток | 389 | сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 30 |
| | хлеб черн. | ПР | хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| | | | | |

День

12/23/2025

| Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------|--------------|-------|-------|----------|
| | 90.10 | 0.12 | 5.10 | 11.17 |
| | 298.64 | 17.00 | 16.00 | 26.10 |
| | | | | |
| | 132.80 | 0.66 | 0.09 | 32.01 |
| | 118.49 | 3.24 | 0.4 | 19.52 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | 185.30 | 2.37 | 0.10 | 22.87 |
| | 217.43 | 1.23 | 9.04 | 12.25 |
| | 144.56 | 9.66 | 7.28 | 17.10 |
| | 175.83 | 6.56 | 9.78 | 24.13 |
| | | | | |
| | 35.26 | 0.35 | 0.08 | 29.85 |
| | 81.02 | 2.43 | 0.3 | 14.64 |
| | 66.6 | 2.4 | 1.02 | 12.66 |
| | | | | |