

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак 2	закуска	338	яблоко	100
	гор.блюдо	295/Акт	ежики из птицы с соусом	100
	гарнир	304	рис отварной с м/слив	180
	гор.напиток	388	напиток из плодов шиповника	200
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30
Обед	Витаминиза ция			
	закуска	Акт	салат степной	100
	1 блюдо	103	суп картофельный с вермишелью с зеленью	250/1
	2 блюдо	233	рыба запеченая под молочным соусом	100
	гарнир	312	пюре картофельное с м/сливоч	180
	сладкое			200
	гор.напиток	348	компот из кураги	200
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30
	хлеб черн.	ПР	хлеб ржано-пшеничный	30

День

1/14/2026

Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	47.00	0.40	4.88	9.80
	149.40	6.36	8.56	3.89
	231.74	8.82	4.42	43.68
	88.20	0.68	0.28	20.76
	81.02	2.43	0.3	14.64
	61.23	1.75	4.71	9.25
	173.10	4.33	5.95	19.75
	127.00	9.75	6.18	9.67
	175.83	6.56	9.78	24.13
	114.80	0.78	0.05	27.63
	81.02	2.43	0.3	14.64
	66.6	2.4	1.02	12.66