

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак 1	закуска	63	салат из моркови (припущ) и кураги	100
	гор.блюдо	289	рагу овощное из птицы	250
	гарнир			
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30
Завтрак 2	фрукты			
Обед	закуска	Акт	салат Степной	100
	1 блюдо	99	суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1
	2 блюдо	272/330	биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250
	гарнир			
	сладкое			
	гор.напиток	388	напиток из плодов шиповника	200
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30
	хлеб черн.	ПР	хлеб ржано-пшеничный	30

День

1/21/2026

Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	64.08	1.50	5.88	14.52
	319.25	15.30	15.60	39.21
	106.00	3.26	1.25	8.23
	81.02	2.43	0.3	14.64
	61.23	1.75	4.71	9.25
	153.73	1.46	5.84	13.16
	365.22	18.29	17.59	44.43
	88.20	0.68	0.28	20.76
	81.02	2.43	0.3	14.64
	66.6	2.4	1.02	12.66