

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
	закуска	338	яблоко	100
	гор.блюдо	175	каша вязкая молочная из риса и пшена с м/слив	250/5
	гарнир			
	гор.напиток	383/Акт	кисель	200
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30
Завтрак 2	фрукты			
Обед	закуска	67	винегрет овощной	100
	1 блюдо	108/109	суп картофельный с клецками и зеленью	250
	2 блюдо	297/759	фрикадельки из птицы с томатным соусом	100
	гарнир	202/309	макаронные изделия отварные с м/р	180
	сладкое			
	гор.напиток	348	компот из кураги	200
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30
	хлеб черн.	ПР	хлеб ржано-пшеничный	30

День

1/22/2026

Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	47.00	0.40	4.88	9.80
	298.62	11.42	11.63	46.96
	118.62	4.75	2.59	18.56
	81.02	2.43	0.3	14.64
	125.10	3.79	10.04	9.26
	104.36	2.65	4.10	14.94
	179.40	9.28	9.38	11.37
	202.14	6.62	5.42	31.74
	114.80	0.78	0.05	27.63
	81.02	2.43	0.3	14.64
	66.6	2.4	1.02	12.66