

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г |
|------------|-------------------|---------|--|----------|
| Завтрак 2 | закуска | ПР | вафли | 60 |
| | гор.блюдо | 259 | жаркое из птицы | 250 |
| | гарнир | | | |
| | гор.напиток | 348 | компот из кураги | 200 |
| | хлеб | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |
| | | | | |
| | | | | |
| Обед | Витаминиза ция | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | закуска | 46 | салат из белокачанной капусты с яблоком | 100 |
| | 1 блюдо | 82 | борщ из свежей капусты с картофелем сметаной и зеленью | 250/5/1 |
| | 2 блюдо | 268/759 | шницель из мяса с соусом | 100 |
| | гарнир | 1/198 | пюре из бобовых с м/раст | 180 |
| | сладкое | | | |
| | гор.напиток | 389 | сок фруктовый в ассортименте | 200 |
| | хлеб бел. | ПР | Хлеб пшеничный | 30 |
| | хлеб черн. | ПР | хлеб ржано-пшеничный | 30 |
| | | | | |

День

1/30/2026

| Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------|--------------|-------|-------|----------|
| | 155.06 | 0.92 | 5.15 | 16.32 |
| | 291.49 | 14.74 | 17.30 | 25.29 |
| | | | | |
| | 114.80 | 0.78 | 0.05 | 27.63 |
| | 118.49 | 3.24 | 0.4 | 19.52 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | 90.01 | 0.12 | 5.10 | 11.17 |
| | 113.98 | 7.02 | 5.86 | 11.25 |
| | 196.36 | 6.94 | 13.99 | 10.73 |
| | 232.68 | 12.16 | 5.49 | 34.36 |
| | | | | |
| | 35.26 | 0.35 | 0.08 | 29.85 |
| | 81.02 | 2.43 | 0.3 | 14.64 |
| | 66.6 | 2.4 | 1.02 | 12.66 |
| | | | | |