

21.01.2026

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 333 | Макароны с сыром | 250 | 48,93 | 469 | 12 | 26 | 40 |
| | гор.напиток | 692 | Кофейный напиток | 200 | 13,98 | 130 | 5 | 4 | 18 |
| | хлеб | 2 | Бутерброд с джемом и батон нарезной с маслом сливочным | 90 | 36,82 | 304 | 5 | 10 | 45 |
| | фрукты | 70 | Киви | 100 | 19,65 | 47 | 0 | 0 | 10 |
| | Сладкое | т/к | Сушка | 50 | 15,22 | 190 | 5 | 3 | 36 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 45 | Салат витаминный | 100 | 15,96 | 176 | 2 | 15 | 9 |
| | 1 блюдо | 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курой | 315 | 28,19 | 159 | 4 | 7 | 21 |
| | 2 блюдо | 505 | Кнели из кур (паровые) | 100 | 70,26 | 253 | 20 | 16 | 6 |
| | гарнир | 526 | Овощи в молочном соусе | 230 | 25,06 | 181 | 5 | 9 | 20 |
| | сладкое | 9 | Сок фруктовый | 200 | 24,37 | 142 | 1 | 0 | 34 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | т/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 60 | 6,26 | 154 | 5 | 1 | 32 |
| | сладкое | 59 | Творог обогащенный для детского питания | 100 | 31,70 | 112 | 8 | 4 | 11 |
| | | | | | | | | | |