



День 12.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	десерт		Десерт фруктовый Мандарин	100		44,4	0,4	0	10,1
	закуска	31/04	Салат из квашеной капусты	75		61	1,1	3.2	4,5
	2 блюдо	451/04	Биточки рубленные гов. с зел.гор.	60/50		131,7	10,3	10,8	5,79
	гарнир	304/04	Каша перловая	180		202,5	5,4	8,1	26,9
	напиток	638/04	Компот из кураги	200		114,1	0,8	0	31,06
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/32		129	2,43	0,36	12,6
	хлеб		Хлеб ржаной	1/35		71	2,43	0,36	11,2
						648,3	21,36	19,62	87,55

День 12.01.2026

Прием пищи Завтрак	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	хлеб		Хлеб	1/32		71	2,43	0,36	11,2
	гарнир	302/04	Каша пшенная молочная с/м	200/10		218,5	4,4	5,55	37,4
	напиток	685/04	Чай с сахаром	200		61	0,2	0	16
	<i>Итого</i>					351,2	7,8	11,85	56,5