



Э.Г.Шарипова

День 19.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	2 блюдо	451/04	Котлеты "Рябушка"	90	27,48	131,7	10,3	10,8	5,79
	гарнир	693/04	Каша гречневая	180	14,81	202,50	5,40	8,10	26,90
	напиток	648/04	Кисель фруктовый	200	3,59	61	0,2	0	16
	хлеб		Хлеб пшеничный	2/30	4,24	63,4	2,43	0,36	12,6
	Итого				50,12	458,6	25,73	19,26	61,29

День 19.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак	хлеб		Бутерброд с сыром	10/32	9,95	71,7	3,2	6,3	3,1
		гарнир	302/04	Каша пшенная молочная с/м	200/10	29,53	218,5	4,4	5,55	37,4
		напиток	685/04	Чай с сахаром с лимоном	200	3,92	61	0,2	0	16
		Итого				43,40	351,2	7,8	11,85	56,5