



Э.Г.Шарипова

День 26.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	31/04	Салат из квашеной капусты	75	5,95	61	1,1	3.2	4,5
	2 блюдо	451/04	Биточки рубленные гов. с зел.гор.	60/50	33,71	131,7	10,3	10,8	5,79
	гарнир	304/04	Каша гречневая	180	11,8	202,5	5,4	8,1	26,9
	напиток	638/04	Компот из кураги с печеньем	200/35	12,42	114,1	0,8	0	31,06
	хлеб		Хлеб пшеничный	2/32	4,24	129	2,43	0,36	12,6
	Итого				68,12	577,3	18,93	19,26	76,35

День 26.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлеб		Хлеб	1/32	2,12	71	2,43	0,36	11,2
	гарнир	302/04	Каша пшенная молочная с/м	200/10	29,47	218,5	4,4	5,55	37,4
	напиток	685/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	3,63	61	0,2	0	16
	Итого				35,22	351,2	7,8	11,85	56,5