

2/28/2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                                | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 302     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | 155      | 9.81  | 266          | 9     | 6    | 43       |
|            | гор.напиток | 382     | Какао с молоком                      | 200      | 12.60 | 143          | 4     | 3    | 26       |
|            | хлеб        |         | Хлеб пшеничный                       | 40       | 4.05  | 95           | 3     | 0    | 19       |
|            |             | 338     | Фрукты                               | 100      | 15.68 | 45           | 1     | 0    | 8        |
|            |             | 15      | Сыр порциями                         | 25       | 24.45 | 90           | 6     | 6    | 0        |
| Завтрак 2  | фрукты      |         |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            |             |         |                                      |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 59      | Салат из моркови с яблоками          | 60       | 4.56  | 82           | 1     | 5    | 8        |
|            | 1 блюдо     | 96      | Рассольник Ленинградский со сметаной | 205      | 8.10  | 97           | 2     | 4    | 1        |
|            | 2 блюдо     | 290/330 | Птица тушеная в сметанном соусе      | 100      | 22.87 | 114          | 14    | 20   | 3        |
|            | гарнир      | 310     | Картофель отварной                   | 200      | 16.75 | 193          | 4     | 6    | 30       |
|            | сладкое     |         |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |         |                                      |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |         | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40       | 3.28  | 98           | 3     | 0    | 20       |
|            | гор.напиток | 342     | Компот из свежих яблок               | 200      | 8.49  | 109          | 0     | 0    | 28       |
|            |             |         |                                      |          |       |              |       |      |          |