

29.01.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                               | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 224    | запеканка из творога со сгущенным молоком           | 150      |      | 292,5        | 14,4  | 13   | 33,3     |
|            | гор.напиток | 266    | чай с сахаром                                       | 200      |      | 34           | 0,3   |      | 8,3      |
|            | хлеб        | 1      | Батон обогащенный микронутриентами                  | 20       |      | 57,5         | 1,6   | 1    | 10,4     |
|            | фрукты      | 368    | Фрукты свежие (яблоко)                              | 100      |      | 47           | 0,4   | 0,4  | 10       |
|            | булочное    | 2      | Бутерброд с маслом и джемом                         | 35       |      | 130          | 2,2   | 5    | 17,6     |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                                     |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                     |          |      |              |       |      |          |
|            |             |        |                                                     |          |      |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 41     | Салат "Витаминный"                                  | 60       |      | 54           | 0,7   | 3,1  | 5,7      |
|            | 1 блюдо     | 91     | Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной, зеленью | 200      |      | 111          | 2,5   | 3    | 19       |
|            | 2 блюдо     | 321    | плов                                                | 240      |      | 291          | 12,5  | 11   | 35,5     |
|            | гарнир      |        |                                                     |          |      |              |       |      |          |
|            | напиток     | 441    | напиток из плодов шиповника                         | 200      |      | 103          | 0,7   | 0,3  | 24,4     |
|            | хлеб бел.   |        |                                                     |          |      |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  | 5      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами   | 40       |      | 52           | 1,8   | 1    | 11,5     |
|            | молочное    | 435    | молоко в индивидуальной.упаковке 3,2% жирности      | 200      |      | 120          | 6     | 6,4  | 9,4      |
|            |             |        |                                                     |          |      |              |       |      |          |