

Дата 02.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	70	Овощи по сезону (солёный огурец)	60,0		8,4	0,50	0,04	1,50
Завтрак	2 блюдо	229	Рыба тушеная с овощами	90,0		88,5	8,70	4,50	3,30
	гарнир	303	Каша вязкая рисовая	165,0		167,7	2,70	4,50	29,10
	хлеб	пр	Хлеб пшеничный	30,0		52,1	1,80	0,10	11,00
	гар.напиток	376	Чай с сахаром	200,0		60,5	0,07	0,02	15,00
		пр	Кондитерские изделия	30,0		202,2	2,90	8,60	28,30
	ИТОГО			575,0		579,3			
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								