

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры |
|------------|-------------|------------|--|----------|--------|--------------|-------|------|
| Завтрак | гор.блюдо | 428,469,31 | Голубцы ленивые с соусом, Макаронные изделия отварные, горошек зеленый | 260 | 60,48 | 370 | 14 | 16 |
| | гор.напиток | 293 | Сок фруктовый | 200 | 12,00 | 94 | 1 | 0 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный/ржаной | 40 | 6,20 | 83 | 3 | 0 |
| | | | | | 78,68 | | | |
| | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 60 | Винегрет | 60 | 13,00 | 80 | 1 | 6 |
| | 1 блюдо | 120 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 220 | 19,00 | 86 | 2 | 6 |
| | 2 блюдо | 202 | Ежики в соусе | 90 | 54,97 | 164 | 11 | 10 |
| | гарнир | 463 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,00 | 233 | 8 | 3 |
| | сладкое | 289 | Напиток из шиповника | 180 | 8,00 | 97 | 1 | 0 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 20 | 3,10 | 45 | 2 | 0 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 20 | 3,10 | 38 | 1 | 0 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | 110,17 | | | |

13.11.2025

| |
|----------|
| Углеводы |
| 42 |
| 23 |
| 16 |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| 5 |
| 9 |
| 14 |
| 36 |
| 24 |
| 10 |
| 6 |
| |
| |