

23.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4.3	Греча отварная	100		162.5	5.73	4.06	25.76
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	200		39.02	0.03	0.1	9.5
	хлеб		Хлеб пшеничный	50		116.82	3.94	0.5	24.14
			Котлета куриная	70		218.4	6.65	12.6	19.6
Завтрак 2	фрукты	338	Яблоко	80		75.6	1.2	0.4	16.8
Обед	закуска								
	1 блюдо	119	Суп с фасолью	200		170.44	5.72	19.4	17.49
	2 блюдо	291	Плов с курицей	150		243.98	13.56	8.38	28.58
	гарнир	24	Салат из моркови с сухофруктами	70		87.15	0.84	4.27	11.34
	напиток	459	Чай с лимоном	180		35.13	0.03	0.09	8.55
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80		187.04	6.32	0.8	38.64
	хлеб черн.								