



*Copied*

Сорокина В.Н.

День 21.10.2025 г

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 185    | Каша пшенная молочная с м/сл. | 250      | 18.00  | 312          | 9     | 11    | 44       |
|            | гор.напиток | 268    | Чай с сахаром                 | 200      | 4.50   | 57           | 20    | 5     | 15       |
|            | хлеб        | 2      | Бутерброд с м/сл.и джемом     | 65       | 19.50  | 184          | 3     | 5     | 16       |
|            |             |        | Итого:                        |          | 40.00  |              |       |       |          |
|            |             |        |                               |          |        |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                               |          |        |              |       |       |          |
|            |             |        |                               |          |        |              |       |       |          |
|            |             |        |                               |          |        |              |       |       |          |
| Обед       | Закуска     | 4      | Салат из св.капусты с м/р.    | 100      | 2.76   | 96           | 2     | 7     | 8        |
|            | 1 блюдо     | 108    | Суп-лапша с курицей и м/сл.   | 250      | 26.50  | 170          | 10    | 7     | 16       |
|            | 2 блюдо     | 195    | Биточки из мясо птицы         | 120      | 72.50  | 338          | 52    | 22    | 31       |
|            | гарнир      | 443    | Картофельное пюре с м/сл.     | 180      | 10.20  | 187          | 4     | 7     | 26       |
|            | сладкое     | 509    | Компот из с/фруктов           | 200      | 7.35   | 103          | 1     | 1     | 25       |
|            | хлеб бел.   | 108    | Хлеб пшеничный                | 20       | 2.23   | 47           | 2     | 0.16  | 10       |
|            | хлеб черн.  | 109    | Хлеб ржаной                   | 30       | 1.71   | 71           | 2     | 14.76 | 70.5     |
|            |             |        | Итого:                        |          | 123.25 | 752          | 30    | 38.09 | 161      |
|            |             |        |                               |          |        |              |       |       |          |