

23 марта 2026г.

Вариант 1

№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3/2017	Бутерброд с сыром	50	5,00	162	6,1	8,7	14,8
356/2022	Каша "Дружба"	150	74,00	211	6,5	8,3	25,1
338/2017	Плоды свежие	100	25,00	44	0,4	0,4	9,8
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	30,00	124	3,0	1,8	26,0
ИТОГО			134				

24 марта 2026г.

Вариант- 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
291/2017	Плов из птицы	200	94,00	354	16,4	19,9	34,8
782/2022	чай с сахаром	200	15,00	40	0,2	0	10
23/2022	хлеб из муки пшеничный	40	5,00	88	2,7	0,8	17,6
т.24/1996	огурцы соленые	60	20,00	26	0,9	0,1	5,3
ИТОГО			134				

25 марта 2026г.

Вариант-3

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
268/2017	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	49	208	12,4	14,8	11,8
306/2017	горох отварной	150	40	230	14,1	6,9	33,5
ТТК 23А	чай каркаде с сахаром	200	20	58	0,2	0	15
23/2022	хлеб из муки пшеничной	50	5	65	2,1	0,6	13,2
т.24/1996	капуста квашеная	60	20	26	0,9	0,1	5,3
ИТОГО			134				

26 марта 2026г.

Вариант 4

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
208/2017	Лапшевник с творогом с соусом молочным	230	99	302	10,9	15,3	38,8
ТТК 23А	чай каркаде с сахаром	200	20	58	0,2	0	15
23/2022	хлеб из муки пшеничной	40	5	88	2,7	0,8	17,6
	печенье	30	10	98	3,8	4,1	14
ИТОГО			134				

27 марта 2026г.

Вариант 5

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
467/2022	Котлеты или биточки рыбные любительские	90	60	179	11,7	10,6	8,6
310/2017	картофель отварной	150	39	176	3,6	5,8	28,6
783/2022	чай фруктовый	200	15	44	0,2	0	12,2
23/2022	хлеб из пшеничной муки	30	5	66	2,1	0,6	13,2
т.24/1996	свекла отварная	60	15	26	0,6	0,1	5,3
ИТОГО			134				