

Утверждаю:
 О.В.Ворон
 Дата 29.01.2026

29.01.26	Завтрак каша жидкая гречка	150	200/200	154
Н1Д4	диета — каша вязкая гречка на воде с м/р	150	180	41
	чай с сахаром	30	40	94
	диета чай с сахаром хлеб			361
	итого калорийность за завтрак	60	60	40
	10-00 фрукта свежая	40	60	56
	обед: икра свекольная	150	200	97,9
	суп с бобовыми	115	150	162
	омлет паровой с мясом	60/110	60/110	85
	диета мясо отварное рис отварн с м/растит	150	180	76,8
	сок	30	35	61,07
	хлеб ржаной			660,3
	итого калорийность за обед	2 шт	2 шт	83
	Полдник: печенье	150	180	90
	молоко кипяченое диета чай с сахаром			315
	итого калорийность за полдник			1116,8
	ИТОГО: калорийность за день			1376,3