

| Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорийность | № рецептур ы | Цена |
|-----------------------|--------------|-----------------------------|--------------|-------|-------|--------------|--------------|--------------------|--------|
| Завтрак | гор.блюдо | Каша ячневая молочная | 165 | 4,79 | 6,93 | 23,93 | 173 | у123 | 8,68 |
| | | | | | | | | | |
| 2завтрак | гор.напиток | Кофейный напиток | 200 | 2,7 | 2,8 | 22,4 | 153 | у148 | 9,24 |
| | хлеб | хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,64 | 14,8 | 79 | | 2,35 |
| | фрукты | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 13 |
| | | | | | | | | | |
| | <i>итого</i> | | 505 | 11,29 | 10,77 | 70,93 | 452 | | 33,27 |
| Обед | закуска | Салат из моркови с сахаром | 60 | 1 | 2 | 7 | 52 | У007 | 2,00 |
| | 1 блюдо | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2 | 6 | 12 | 114 | М134 | 16,56 |
| | 2 блюдо | Птица отварная | 90 | 14 | 8 | 0 | 130 | М487 | 30,12 |
| | гарнир | Макаронные изделия отварные | 150 | 5 | 6 | 35 | 221 | У097 | 13,12 |
| | напиток | Компот из сухофруктов | 180 | 1 | 0 | 28 | 112 | У153 | 3,04 |
| | Хлеб бел. | хлеб пшеничный | 20 | 2 | 0 | 7 | 39 | | 1,14 |
| | хлеб черн. | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2 | 0 | 7 | 40 | | 1,02 |
| полдник | | | | | | | | | |
| | | Запеканка из творога | 130 | 18 | 12 | 18 | 253 | 149/201 3 | 15,80 |
| | | Сок яблочный | 150 | 0,75 | | 15,15 | 64 | | 12,75 |
| | <i>итого</i> | | 1000 | 45,81 | 35,34 | 130,13 | 1025 | | 95,55 |
| Итого за день: | | | 1505 | 57,1 | 46,11 | 201,06 | 1477 | | 128,82 |