

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 11 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 28,96 | 202 | 9 | 13 | 11 |
| | гарнир | 16 | Соус красный основной | 30 | 2,52 | 20 | 0 | 1 | 2 |
| | гор.блюдо | 25 | Каша гречневая рассыпная | 150 | 9,02 | 233 | 7 | 6 | 36 |
| | гор.напиток | 29 | Чай с сахаром | 200 | 1,43 | 57 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,33 | 41 | 1 | 0 | 8 |
| Обед | 1 блюдо | 46 | Консервы овощные закусочные порциями (томаты в собственном соку) | 60 | 38,10 | 10 | 0 | 0 | 2 |
| | 2 блюдо | 42 | Щи с мясом (тушенкой), со сметаной | 250 | 18,85 | 94 | 3 | 5 | 8 |
| | гарнир | 44 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 100 | 27,93 | 160 | 11 | 11 | 3 |
| | гарнир | 10 | Картофель отварной | 180 | 12,71 | 182 | 3 | 6 | 27 |
| | напиток | 8 | Сок | 200 | 2,50 | 75 | 1 | 0 | 20 |
| | булочное | ГП | Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты) | 20 | 4,00 | 108 | 0 | 6 | 12 |
| | хлеб чер. | ГП | Хлеб пшеничный | 20 | 1,33 | 41 | 1 | 0 | 8 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржаной | 20 | 1,50 | 40 | 1 | 0 | 9 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | булочное | ГП | Булочка (промышленного производства) в ассортименте | 50 | 25,00 | 128 | 4 | 1 | 25 |
| | напиток | 27 | Компот из свежих плодов | 200 | 9,36 | 79 | 0 | 0 | 19 |
| | хлеб | ГП | Банан, или апельсин, или яблоко, или груша, или др. | 100 | 28,80 | 96 | 1 | 0 | 21 |