

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 562 | Винегрет с сельдью 75/25 | 100 | 26,11 | 133 | 5 | 10 | 6 |
| | 1 блюдо | 138 | суп фасолевый с говядиной(25) | 200 | 48,93 | 161 | 8 | 11 | 8 |
| | 2 блюдо | 390 | мясо(свинина) тушенная | 90 | 24,19 | 235 | 9 | 4 | 4 |
| | гарнир | 4 | каша гречневая | 150 | 4,91 | 129 | 5 | 3 | 21 |
| | сладкое | | сок фруктовый консерв. | 200 | 15,39 | 80 | | | 20 |
| | хлеб бел. | 134 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,31 | 119 | 4 | 0 | 24 |
| | хлеб черн. | 142 | Хлеб ржаной | 40 | 2,56 | 79 | 3 | 0 | 16 |
| | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО | | 125,40 | | | | |