

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 65 | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 7.73 | 85 | 1.74 | 6.02 | 5.92 |
| | гарнир | 139 | Капуста тушеная | 150 | 11.93 | 109 | 3.42 | 4.57 | 13.6 |
| | горячее блюдо | 395 | Тефтели из говядины с рисом ("ежики") | 90 | 33.15 | 210 | 9.5 | 13.84 | 12.05 |
| | соус | 328 | Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы) | 27 | 4.35 | 36 | 0.72 | 2.49 | 2.67 |
| | напиток горячий | 376 | Чай витаминизированный с сахаром | 200 | 1.68 | 56 | 0.13 | 0.14 | 13.64 |
| | фрукт | 118 | Мандарин | 130 | 23.63 | 50 | 1.04 | 0.4 | 10.54 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.55 | 72 | 3.4 | 0.64 | 14.8 |
| Обед | закуска | 51 | Салат из свеклы и моркови | 60 | 3.51 | 68 | 0.74 | 5.33 | 4.22 |
| | 1 блюдо | 99 | Суп овощной "Летний" с птицей отварной | 200 | 12.46 | 74 | 1.89 | 3.34 | 9.2 |
| | 2 блюдо | 406 | Плов из отварной птицы | 240 | 37.39 | 531 | 34.86 | 26.48 | 38.39 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1.87 | 81 | 3.08 | 0.56 | 14.96 |
| | напиток | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 4.77 | 133 | 0.66 | 0.09 | 32.01 |