

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------|------------|--------|--|----------|-------|-------|------|----------|
| Завтрак 111,11 | гор. блюдо | 61 | Макароны отварные с сыром | 150 | 227,1 | 8,98 | 7,21 | 31,62 |
| | фрукт | Пром. | Фрукт сезонный | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | напиток | 143 | Чай с сахаром | 200 | 58,36 | 0,2 | 0,06 | 15,04 |
| | хлеб | Пром. | Батон | 30 | 83,7 | 2,28 | 1,68 | 14,88 |
| | | Пром. | Масло сливочное (порциями) | 10 | 56,6 | 0,13 | 6,15 | 0,17 |
| | | Пром. | Сыр | 10 | 35,56 | 2,6 | 2,65 | 0,35 |
| | | | | 500 | | | | |
| Обед 105,56 | 1 блюдо | 23 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 163,5 | 4 | 9,93 | 12,45 |
| | 2 блюдо | 114 | Жаркое по-домашнему | 200 | 340 | 21,14 | 20,6 | 18,18 |
| | салат | 9 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 81,53 | 0,97 | 6,07 | 5,85 |
| | напиток | 868 | Компот | 200 | 193,3 | 1,68 | 0,24 | 47,06 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб | 20 | 42,4 | 1,52 | 1,12 | 9,86 |
| | | | | | 730 | | | |
| Обед 97,8 | 1 блюдо | 23 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 163,5 | 4 | 9,93 | 12,45 |
| | 2 блюдо | 114 | Жаркое по-домашнему | 200 | 340 | 21,14 | 20,6 | 18,18 |
| | салат | 9 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 81,53 | 0,97 | 6,07 | 5,85 |
| | напиток | 868 | Компот | 200 | 193,3 | 1,68 | 0,24 | 47,06 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб | 20 | 42,4 | 1,52 | 1,12 | 9,86 |
| | | | | | 730 | | | |
| Обед 138,89 | 1 блюдо | 23 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 163,5 | 4 | 9,93 | 12,45 |
| | 2 блюдо | 114 | Жаркое по-домашнему | 200 | 340 | 21,14 | 20,6 | 18,18 |
| | салат | 9 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 81,53 | 0,97 | 6,07 | 5,85 |
| | напиток | 868 | Компот | 200 | 193,3 | 1,68 | 0,24 | 47,06 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб | 20 | 42,4 | 1,52 | 1,12 | 9,86 |
| | фрукт | Пром. | Фрукт сезонный | 100 | 96 | 1,50 | 0,50 | 21 |
| | | | | 830 | | | | |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------|------------|--------|--|----------|--------|-------|-------|----------|
| Завтрак 105,56 | гор. блюдо | 61 | Макароны отварные с сыром | 200 | 302,8 | 11,98 | 9,62 | 42,16 |
| | фрукт | Пром. | Фрукт сезонный | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | напиток | 143 | Чай с сахаром | 200 | 58,36 | 0,2 | 0,06 | 15,04 |
| | хлеб | Пром. | Батон | 40 | 111,6 | 3,04 | 2,24 | 19,84 |
| | | Пром. | Масло сливочное | 10 | 56,7 | 0,13 | 6,15 | 0,17 |
| | | | | | 550 | | | |
| Обед 103,35 | 1 блюдо | 23 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 163,5 | 4 | 9,93 | 12,45 |
| | 2 блюдо | 114 | Жаркое по-домашнему | 220 | 374 | 23,25 | 22,66 | 20 |
| | салат | 9 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 135,88 | 1,62 | 10,12 | 9,75 |
| | напиток | 868 | Компот | 200 | 193,3 | 1,68 | 0,24 | 47,06 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб | 30 | 63,6 | 2,28 | 1,68 | 14,79 |
| | | | | | 800 | | | |
| Обед 138,89 | 1 блюдо | 23 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 163,5 | 4 | 9,93 | 12,45 |
| | 2 блюдо | 114 | Жаркое по-домашнему | 220 | 374 | 23,25 | 22,66 | 20 |
| | салат | 9 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 135,88 | 1,62 | 10,12 | 9,75 |
| | напиток | 868 | Компот | 200 | 193,3 | 1,68 | 0,24 | 47,06 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб | 30 | 63,6 | 2,28 | 1,68 | 14,79 |
| | фрукт | Пром. | Фрукт сезонный | 100 | 96 | 1,50 | 0,50 | 21 |
| | | | | 900 | | | | |