

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------|------------|--------|--|----------|--------|-------|-------|----------|
| Завтрак 111,11 | гор. блюдо | 50 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 292,4 | 9,5 | 10,08 | 43,1 |
| | фрукт | Пром. | Фрукт сезонный | 100 | 96 | 1,50 | 0,50 | 21 |
| | напиток | 162 | Какао с молоком | 200 | 119 | 4,98 | 4,9 | 13,6 |
| | хлеб | Пром. | Батон | 20 | 50,4 | 1,50 | 0,6 | 10,3 |
| | | Пром. | Масло сливочное | 5 | 28,35 | 0,06 | 3,08 | 0,09 |
| | | | | 525 | | | | |
| Обед 105,56 | 1 блюдо | 25 | Рассольник домашний | 250 | 205,6 | 4,35 | 14,10 | 15,45 |
| | 2 блюдо | 121/1 | Тефтели из говядины с рисом и красным соусом | 90 | 134,6 | 7,7 | 8,39 | 7,18 |
| | гарнир | 69 | Картофельное пюре | 150 | 149,88 | 3,3 | 5,45 | 21,78 |
| | напиток | 868 | Компот | 200 | 193,3 | 1,68 | 0,24 | 47,06 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб | 20 | 42,4 | 1,52 | 1,12 | 9,86 |
| | | | | 710 | | | | |
| Обед 97,8 | 1 блюдо | 25 | Рассольник домашний | 250 | 205,6 | 4,35 | 14,10 | 15,45 |
| | 2 блюдо | 121/1 | Тефтели из говядины с рисом и красным соусом | 90 | 134,6 | 7,7 | 8,39 | 7,18 |
| | гарнир | 69 | Картофельное пюре | 150 | 149,88 | 3,3 | 5,45 | 21,78 |
| | напиток | 868 | Компот | 200 | 193,3 | 1,68 | 0,24 | 47,06 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб | 20 | 42,4 | 1,52 | 1,12 | 9,86 |
| | | | | 710 | | | | |
| Обед 138,89 | 1 блюдо | 25 | Рассольник домашний | 250 | 205,6 | 4,35 | 14,10 | 15,45 |
| | 2 блюдо | 121/1 | Тефтели из говядины с рисом и красным соусом | 90 | 134,6 | 7,7 | 8,39 | 7,18 |
| | гарнир | 69 | Картофельное пюре | 150 | 149,88 | 3,3 | 5,45 | 21,78 |
| | 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 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | | | | 810 | | | | |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------|------------|--------|--|----------|--------|-------|-------|----------|
| Завтрак 105,56 | гор. блюдо | 128 | Биточек из курицы с соусом | 100 | 230,3 | 17,37 | 13,94 | 9,38 |
| | гарнир | 64/1 | Рис отварной | 180 | 261,9 | 4,64 | 5,67 | 48,1 |
| | напиток | 143 | Чай с сахаром | 200 | 58,36 | 0,2 | 0,06 | 15,04 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб | 30 | 63,6 | 2,28 | 1,68 | 14,79 |
| | хлеб | Пром. | Батон | 30 | 83,7 | 2,28 | 1,68 | 83,7 |
| | | Пром. | Масло сливочное (порциями) | 10 | 56,7 | 0,13 | 6,15 | 0,17 |
| | | | | 550 | | | | |
| Обед 103,35 | 1 блюдо | 25 | Рассольник домашний | 270 | 222 | 4,7 | 15,23 | 16,69 |
| | 2 блюдо | 121/1 | Тефтели из говядины с рисом и красным соусом | 100 | 149,6 | 8,56 | 9,32 | 7,98 |
| | гарнир | 69 | Картофельное пюре | 180 | 179,86 | 3,96 | 6,53 | 26,14 |
| | напиток | 868 | Компот | 200 | 193,3 | 1,68 | 0,24 | 47,06 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб | 30 | 63,6 | 2,28 | 1,68 | 14,79 |
| | хлеб | Пром. | Батон | 20 | 55,8 | 1,52 | 1,12 | 9,92 |
| | | | | 800 | | | | |
| Обед 138,89 | 1 блюдо | 25 | Рассольник домашний | 250 | 205,6 | 4,35 | 14,10 | 15,45 |
| | 2 блюдо | 121/1 | Тефтели из говядины с рисом и красным соусом | 100 | 149,6 | 8,56 | 9,32 | 7,98 |
| | гарнир | 69 | Картофельное пюре | 180 | 179,86 | 3,96 | 6,53 | 26,14 |
| | напиток | 868 | Компот | 200 | 193,3 | 1,68 | 0,24 | 47,06 |
| | хлеб | Пром. | Хлеб | 30 | 63,6 | 2,28 | 1,68 | 14,79 |
| | хлеб | Пром. | Батон | 20 | 55,8 | 1,52 | 1,12 | 9,92 |
| | | | | 880 | | | | |