

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный с вермишелью	250		156,3	5,841	4,834	22,122
	Сыр порционный	20		68,8	5,2	5,22	
	Кофейный напиток с молоком	200		124,37	3,2	2,51	22,074
	Батон	35		77	2,45	0,35	16,1
	Хлеб пшеничный	20		44,2	1,52	0,18	9,24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	54	52,75	1,85	0,325	10,8
обед	Помидоры свежие порционно	100		24	1,1	0,2	3,8
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	265		151,508	6,482	9,635	4,874
	Плов из мяса птицы	250		483,94	21,303	24,079	45,76
	Компот из сухофруктов	180		88,74	0,702	0,054	21,102
	Хлеб пшеничный	40		84,4	2,96	0,52	17,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40		84,4	2,96	0,52	17,28
	Кислота аскорбиновая	0,07	90				
полдник	Хлебобулочное изделие	75		244,026	6,473	8,075	33,03
	Сок	200	30	102	1,1	0,2	24,40
ужин	Тефтели рыбные	100		167,74	14,07	6,085	14,25
	Картофельное пюре	180		171,36	3,902	4,743	2,599
	Чай с сахаром	200		51,043	0,2	0,051	13,043
	Хлеб пшеничный	30		66,3	2,28	0,27	13,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	44	84,4	2,96	0,52	17,28
2-й ужин	Кисломолочный напиток	200		246	11,2	12,8	34,4
	Кондитерское изделие	30	16	156	1,06	9,01	17,86