

Приём пищи	Блюдо	Выход,г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Сыр порционно	20		5,200	5,22		68,800
	Суп молочный с рисом	250		8,739	8,39	23,943	208,130
	Чай с сахаром	200		0,200	0,051	13,043	51,939
	Батон	35		2,450	0,350	16,1	77
	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,18	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	25	37	1,85	0,325	10,8	52,750
Обед	Огурцы свежие порционные	100		0,700	0,1	1,9	11
	Борщ из свежей капусты с картофелем со	265		6,342	9,605	19,284	152,208
	Шницель рубленный из мяса птицы	100		18,496	20,434	12,366	304,980
	Пюре из бобовых с маслом	180		20,74	5,065	43,355	302,150
	Компот из яблок	180		0,0132	0,006	15,516	63,06
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,960	0,52	17,28	84,400
	Хлеб пшеничный	60		4,560	0,540	27,720	132,6
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07	75				
Полдник	Хлебобулочное изделие	75		5,738	7,830	56,749	315,556
	Сок 200 мл в инд.уп.	200	46			22,400	90,000
Ужин 2	Цыпленок запеченный	100		18,576	20,590	0,660	267,54
	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,412	9,956	46,952	318,660
	Компот из изюма	200		0,460	0,1	28,13	116,05
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,96	0,520	17,28	84,4
	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,270	13,86	66,3
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	200	62	5,6	5,000	9,400	105
2-й ужи	Кисломолочный напиток	200		11,2	12,800	34,4	246
	Кондитерское изделие	22,5	49	1,24	6,750	12,6	112,5