

| Прием пищи | № рец. | Блюдо | Выход, г | порийно | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------------|--------|---|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|
| Бесплатный завтрак | 20 | Салат из моркови и яблок | 60 | 96 | 1 | 6 | 9 |
| | 214 | Омлет натуральный 1/200 | 200 | 260 | 18 | 17 | 9 |
| | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 121 | 4 | 4 | 19 |
| | 17615 | Хлеб пшеничный 2/26 | 52 | 154 | 4 | 4 | 26 |
| | | итого | 512 | 631 | 27 | 31 | 63 |
| Бесплатный обед | 102 | Суп гороховый с мясом 1/200 | 200 | 223 | 8 | 14 | 17 |
| | 273 | Котлета из печени с мясом запеченная 1/90 | 90 | 329 | 15 | 24 | 14 |
| | 171 | Рис отварной с овощами | 150 | 198 | 4 | 6 | 22 |
| | 375 | Чай с сахаром 1/200 | 200 | 32 | 0 | 0 | 8 |
| | 59309 | Хлеб ржаной 2/30 | 60 | 146 | 4 | 2 | 28 |
| | | итого | 700 | 928 | 31 | 46 | 89 |
| Бесплатный полдник | 438 | Плюшка с корицей 1/100 | 100 | 338 | 8 | 11 | 54 |
| | 386 | Йогурт плодово-ягодный | 200 | 159 | 6 | 5 | 23 |
| | | итого | 300 | 497 | 14 | 16 | 77 |
| | | всего | 1512 | 2056 | 72 | 93 | 229 |