

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|-----------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | 2 блюдо | 210.17 | Омлет натуральный | 120 | 0 | 174 | 10,80 | 13,51 | 2,25 |
| | закуска | 101.04 | Зеленый горошек припущенный | 30 | 0 | 72 | 1,43 | 0,09 | 3,00 |
| | напиток | 376.17 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 41 | 0,20 | 0,05 | 10,05 |
| | бутерброды | 3.17 | Бутерброд с сыром | 20/20 | 0 | 138 | 6,62 | 7,24 | 10,80 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной | 32,5 | 0 | 65 | 2,15 | 0,36 | 13,33 |
| Обед | салат | 71.04 | Винегрет овощной | 80 | 0 | 131 | 1,71 | 8,20 | 8,83 |
| | 1 блюдо | 97.17 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 0 | 167 | 5,84 | 3,22 | 28,62 |
| | 2 блюдо | 294.17 | Котлета мясная с соусом | 70/30 | 0 | 306 | 9,54 | 23,55 | 13,62 |
| | гарнир | 304.17 | Рис отварной | 180 | 0 | 276 | 4,64 | 7,33 | 47,95 |
| | напиток | 376.17 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 41 | 0,20 | 0,05 | 10,05 |
| | хлеб | | Хлеб ржаной | 32,5 | 0 | 65 | 2,15 | 0,36 | 13,33 |

