

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|---------------------------------------|-------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 24.94 | Помидоры свежие | 40 | 0 | 10 | 0,45 | 0,08 | 1,55 |
| | 2 блюдо | 508.04 | Каша гречневая с мясом тушеным | 240 | 0 | 415 | 19,58 | 16,67 | 46,73 |
| | 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 |
| Обед | закуска | 101.04 | Икра кабачковая | 60 | 0 | 76 | 0,64 | 5,09 | 3,82 |
| | 1 блюдо | 102.17 | Суп картофельный с горохом и мясом ту | 250 | 0 | 193 | 7,73 | 7,15 | 24,37 |
| | 2 блюдо | 234.17 | Котлета рыбная | 100 | 0 | 226 | 13,69 | 11,48 | 16,50 |
| | 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 |