

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур ы |
|-------------------|----------------------------------|-------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с зеленым горошком | 100 | 5,9 | 8,16 | 3,6 | 110,65 | 47 |
| | Хлеб с маслом | 25 | 1,57 | 3,9 | 9,99 | 82,32 | 62 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 | 5 |
| Второй завтрак | Яблоки свежие | 63 | 0,21 | 0 | 7,14 | 28,98 | 13/1 |
| Итого за завтрак: | | 388 | 10,48 | 15,26 | 40,33 | 336,75 | |
| Обед | Суп овощной на масле со сметаной | 200 | 14,254 | 14,558 | 10,936 | 229,048 | 31 |
| | Жаркое подомашнему | 140 | 12,52 | 16,9 | 13,04 | 212,11 | 41 |
| | Икра свекольная | 70 | 1,08 | 9,71 | 8,14 | 120,83 | 21 (21/1/2) |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 59 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 60/1 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 3 |
| Итого за обед: | | 667 | 33,594 | 41,968 | 99,126 | 846,088 | |
| Полдник | Булочка молочная | 50 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132 | 24 |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 7/1 |
| Итого за полдник: | | 250 | 10,24 | 7,39 | 35,51 | 248 | |
| Итого за день: | | 1305 | 54,314 | 64,618 | 174,966 | 1430,838 | |