

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая | № рецептур |
|-------------------|-------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|----------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 2 |
| | каша гречневая с маслом | 100 | 3,03 | 4,44 | 21,1 | 187 | 16 |
| | икра кабачковая | 40 | 0,8 | 5,6 | 5,6 | 77,6 | 63 |
| | хлеб с маслом и сыром | 35 | 4,37 | 7,12 | 9,67 | 118,9 | 61 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 56,1 | 1/1 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 0,33 | 0 | 11,22 | 45,54 | 13 |
| Итого за завтрак: | | 510 | 13,61 | 21,76 | 47,57 | 351,44 | |
| Обед | | | | | | | |
| | суп рыбный "Лосось" | 200 | 10,09 | 2,48 | 18 | 147,2 | 27 |
| | котлета мясная | 50 | 15,19 | 7,43 | 6,76 | 153,8 | 37 |
| | картофельное пюре | 170 | 5,5 | 4,04 | 30,3 | 198,7 | 19 |
| | капуста тушеная | 75 | 1,28 | 1,84 | 6,47 | 47,3 | 17 |
| | Хлеб ржаной | 37 | 1,74 | 0,26 | 18,43 | 79,18 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 59/1 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,54 | 0 | 27,85 | 107,7 | 3 |
| Итого за обед: | | 747 | 31,33 | 12,4 | 91,94 | 603,28 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | суфле творожное | 100 | 14,3 | 8,97 | 12,28 | 192,8 | 52 |
| | кисломолочный продукт | 100 | 3,64 | 4,16 | 6,11 | 75,4 | 11 /2 |
| | Молоко сгущенное | 35 | 2,52 | 2,97 | 19,6 | 114,8 | 8 |
| Итого за полдник: | | 265 | 20,46 | 16,1 | 37,99 | 383 | |
| Итого за день: | | 1522 | 65,4 | 50,26 | 177,5 | 1337,72 | |