

| Выход, г | | | Пищевые вещества, г | | | | | | Энергетич. ценность (калорийность) | | Вит. С | | № рецепт | |
|---------------|---|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| День 1 | | Я | С | белки | | жиры | | углеводы | | Я | С | Я | | С |
| | | | | Я | С | Я | С | Я | С | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша пшённая молочная жидкая с маслом | 150 | 160 | 6.84 | 8.6 | 8.7 | 10.9 | 31.5 | 37.9 | 129.7 | 193.3 | 1.02 | 1.3 | № 3 |
| | 2. Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.08 | 0.1 | - | - | 13.5 | 15.0 | 50,0 | 60,0 | 0.02 | 0.03 | №32 |
| | 3. Батон нарезной | 40 | 50 | 3.0 | 3.5 | 1.2 | 1.5 | 23.0 | 28.8 | 104.8 | 131.0 | - | - | №57 |
| | 4. Масло порционное | 10 | 10 | 0.08 | 0,08 | 7.25 | 7.25 | 0.13 | 0.13 | 66.0 | 66.0 | - | - | 65 |
| | | 350 | 400 | 10.0 | 12.2 | 17.15 | 13.65 | 68.13 | 81.83 | 350.5 | 450.3 | 1.04 | 1.33 | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой со сметаной на мясном бульоне | 150 | 180 | 1.26 | 1.51 | 3,45 | 4.14 | 6.87 | 8.24 | 67.04 | 80.45 | 6.66 | 8.88 | № 16 |
| | 2. Гуляш из отварного мяса с овощами | 50 | 70 | 6.85 | 17.9 | 7.0 | 18.2 | 1.55 | 4.07 | 124.6 | 129.3 | 0.55 | 1.45 | №24 |
| | 3. Макароны отварные с маслом | 110 | 130 | 3.74 | 4.42 | 5.5 | 6.5 | 20.09 | 24.7 | 118.5 | 175.5 | - | - | №18 |
| | 4. Компот из кураги | 150 | 180 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 0.2 | 18.6 | 24.8 | 74.3 | 91.0 | 0.6 | 0.8 | № 33 |
| | 5. Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,32 | 1,98 | 0,24 | 0,36 | 6.68 | 10.02 | 44,8 | 62,2 | 0 | 0 | №55 |
| | 6. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 1,52 | 2.28 | 0,16 | 0,24 | 9.84 | 14.76 | 57.0 | 80.5 | 0 | 0 | №56 |
| | | | 540 | 660 | 14.89 | 26.87 | 16.55 | 29.64 | 63.63 | 86.59 | 486.24 | 618.95 | 4.92 | 9.49 |
| Полдник | 1. Пирожки с капустой | 50 | 70 | 2.76 | 6.3 | 3.08 | 7.0 | 17.4 | 39.8 | 116.86 | 144.28 | 13.2 | 30.24 | №46 |
| | 2. Кисель | 150 | 180 | 1.02 | 1.36 | - | - | 21.77 | 29.02 | 91.14 | 121.52 | - | - | №41 |
| | | | 200 | 250 | 37.8 | 10.81 | 30.8 | 7.0 | 39.17 | 68.82 | 223.0 | 265.8 | 13.2 | 30.24 |
| Итого за день | | 1090 | 1310 | 64.16 | 53.07 | 65.55 | 14.0 | 56.57 | 108.62 | 1059.74 | 1335.05 | 19.16 | 41.06 | |