

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукты/кондитерка						
	Овощи в нарезке						
	Каша гречневая	150/10	9	10	40	280	171
	Курица отварная	200	14	13	17	306	289
	Кофейный напиток с	200	3	3	16	101	379
	Хлеб ржано-	25	2		14	67	299,01
Итого за Завтрак			16	24	69	575	
Обед							
	Фрукты/кондитерка						
	Овощи в нарезке						
	Суп картофельный с	250	10	9	17	169	102
	Плов (свинина)	200	10	18,6	47,4	395,8	
	Кукуруза десертная	30	1	2	7	32	
	Компот	200/15	1		28	115	348
Хлеб ржано-	40	3		22	107	299,01	
Итого за Обед			35	24	121,4	818,8	
Полдник	Хлопья кукурузные с	30	2	5	25		
	Сок	180				231	
Итого за день			51	48	190	1393,8	