

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | горячее блюдо | 240 | Пудинг из творога с яблоками, с сахарной пудрой | 200 | 45,39 | 252 | 16,23 | 13,46 | 16,5 |
| | напиток горячий | 514 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,56 | 94 | 2,9 | 3,07 | 13,63 |
| | хлеб белый | 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,55 | 72 | 3,4 | 0,64 | 14,8 |
| | фрукт | 118 | Фрукты свежие. Банан. | 100 | 17,04 | 87 | 1,5 | 0,5 | 21 |
| | кондитерское изделие | | Мини-маффин с фруктово-ягодной начинкой (промышленного производства) | 33,3 | 10,48 | 115 | 1,33 | 4,33 | 17,65 |
| Обед | 1 блюдо | 83 | Борщ с капустой, с картофелем и с мясом | 200 | 10,59 | 118 | 5,42 | 6,36 | 9,7 |
| | 2 блюдо | 232 | Рыба, запеченная с овощами и сыром | 100 | 33,15 | 141 | 18,3 | 6,69 | 1,95 |
| | гарнир | 312 | Картофельное пюре | 150 | 13,06 | 134 | 3,34 | 3,49 | 22,11 |
| | напиток горячий | 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,33 | 56 | 0,19 | 0,04 | 13,66 |
| | хлеб черный | 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,87 | 81 | 3,08 | 0,56 | 14,9 |