

Примерный двухнедельный рацион питания на зимне-весенний период при 3-разовом питании детей в возрасте 11-18 лет в учреждениях общего среднего образования Брагинского района.

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 1 (Понедельник)								
ЗАВТРАК								
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	130	21,71	21,71	11,7		2,6	206,7
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "Геркулес"	250	9,102	3,332	10,739	3,255	38,172	286,163
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,41	1,41	1,25		12,345	63,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	Итого:		34,592	26,452	23,989	3,555	67,547	628,463
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	70						
	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С М/Р	100	2,387		5,123	5,123	11,604	101,158
ФК	НАПИТОК "ФАНТАСТИК" (Апельсин)	200	0,137		0,07	0,07	17,008	66,475
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛ.КРУПОЙ(конс.огурцы) м.сл+м.р	200	1,747	0,016	3,744	2,292	13,765	97,8
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	0,28	0,28	2		0,32	20,6
ФК	КОЛЬБАСКИ МЯСНЫЕ С СЫРОМ	90	11,548	8,237	29,161	7,905	6,886	230,295
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	3,61	1,306	3,919	0,461	20,963	136,92
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,9		0,875	0,875	29,75	149,8
	ФРУКТЫ	150	1,305		0,3	0,3	12,195	60
	Итого:		28,284	9,839	45,492	17,326	126,921	934,748
ПОЛДНИК								
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,515	8,962	8,009	5,07	3,385	104,095
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,273	0,034	3,498	0,449	28,488	115,258
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		0,1	0,1	27,968	110,64
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,46		3,69		21,48	79
	Итого:		16,848	8,996	15,297	5,619	81,321	408,993
	Итого за день:		79,724	45,287	84,778	26,5	275,789	1970,204

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 1 (Вторник)								
ЗАВТРАК								
	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ХЛЕБ)	40	4,481	1,65	9,675	0,15	7,714	135,78
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречка)	250	8,184	5,664	7,84	0,662	24,411	200,305
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,226	1,41	1,466	0,216	21,287	104,226
	кондитерское изделие	25	2,05		3,075		17,9	107,5
	Итого:		16,941	8,724	22,056	1,028	71,312	547,811
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	70						
ФК	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,568	1,904	9,777	8,052	4,13	119,13
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,939	0,016	3,731	2,279	12,886	97,064
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	0,28	0,28	2		0,32	20,6
ФК	ГРУДКА ЦЫПЛЯТ ЖАРЕННАЯ	100	27,949	27,912	29,397	5,3	1,018	222,591
	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ	150	2,303	0,042	4,171	0,323	23,126	141,623
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,9		0,875	0,875	29,75	149,8
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		46,275	30,154	50,611	17,489	122,294	984,508
ПОЛДНИК								
ФК	МАННИК "ПОЛОСАТИК"	180	12,419	3,673	18,283	10,413	81,918	339,565
	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	20	0,56	0,56	4		0,64	41,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	200					9,98	37,9
	Итого:		12,979	4,233	22,283	10,413	92,538	418,665
	Итого за день:		76,195	43,111	94,95	28,93	286,144	1949,984

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 1 (Среда)								
ЗАВТРАК								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,609	13,609	18,513	6,2	2,438	230,46
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ 2 БЛЮД	10	0,08	0,08	7,26		0,12	66,1
	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ(гарнир)	100	3,035	0,028	2,541		6,347	61,935
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,063		0,007	0,007	13,184	51,58
	кондитерское изделие	25	2,05		3,075		17,9	107,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1		0,375	0,375	12,75	64,2
	Итого:		20,937	13,717	31,771	6,582	52,739	581,775
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	70						
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ(с репчатым луком)	100	1,398		7,21	7,21	8,539	105,18
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,78	0,032	3,059	0,155	8,14	67,94
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	0,28	0,28	2		0,32	20,6
ФК	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ С СЫРОМ	100	19,054	11,963	37,974	5,794	5,964	337,998
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,341	0,042	4,409	0,561	35,611	106,903
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8		0,5	0,5	17	85,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	ФРУКТЫ	150	1,305		0,3	0,3	12,195	60
	Итого:		34,728	12,317	55,752	14,82	124,199	945,921
ПОЛДНИК								
	ОЛАДЬИ(на молоке) м.р.	100	7,789	1,933	8,348	6,627	43,543	183,763
	ПОВИДЛО ДЛЯ 2-Х БЛЮД	15	0,06				9,795	37,5
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	10,2		5,6		31,4	180
	Итого:		18,049	1,933	13,948	6,627	84,738	401,263
	Итого за день:		73,714	27,967	101,471	28,029	261,676	1927,959

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 1 (Четверг)								
ЗАВТРАК								
	КАША вязкая молочная манная	200	6,991	2,665	6,378	0,42	37,888	238,172
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,79	2,82	3,2	0,7	20,82	124,05
	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	30	8,7		7,5			96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16		0,4	0,4	19,24	95,6
	Итого:		22,641	5,485	17,478	1,52	77,948	553,822
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	70						
ФК	КОТЛЕТЫ "КЛАССНЫЕ"	100	15,206	13,986	22,248	0,65	7,714	202,175
ФК	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	160	3,329		11,811	11,811	26,365	199,473
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	200	2,303	0,032	3,242	0,338	16,854	108,08
ФК	САЛАТ "ГОРОШЕК"	100	6,078	4,738	20,5	0,02	7,716	121,2
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16		0,4	0,4	19,24	95,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,9		0,875	0,875	29,75	99,8
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		36,942	18,756	59,436	14,454	144,273	988,328
ПОЛДНИК								
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44		1,7		11,1	65,6
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,784	23,213	18,355	4,673	28,943	279,095
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,36				26,174	101,67
	Итого:		26,584	23,213	20,055	4,673	66,217	446,365
	Итого за день:		86,167	47,454	96,969	20,647	288,438	1987,515

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 1 (Пятница)								
ЗАВТРАК								
	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ	120	6,12		3,36		18,84	126
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	17,358	12,428	21,194	5,7	2,227	205,199
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,41	1,41	1,25		12,345	63,9
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,46		3,69		21,48	129
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8		0,5	0,5	17	85,6
	Итого:		30,148	13,838	29,994	6,2	71,892	609,699
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	70						
ФК	САЛАТ "ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА"	100	3,817	2,094	9,039	7,141	7,272	125,492
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	200	4,936	0,016	3,923	2,471	17,754	128,12
ФК	ОЛАДУШКИ КУРИНЫЕ	100	17,88	17,742	23,088	6	7,292	215,22
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,458	0,722	5,213	0,547	23,5	158,936
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,144		0,016	0,016	15,45	62,13
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95		0,5	0,5	24,05	119,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,9		0,875	0,875	29,75	109,8
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		40,651	20,574	43,014	17,91	139,702	991,198
ПОЛДНИК								
ФК	БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	135	17,543	13,262	23,231	7,053	36,535	329,178
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,226	1,41	1,466	0,216	21,287	104,226
	Итого:		19,769	14,672	24,697	7,269	57,822	433,404
	Итого за день:		90,568	49,084	97,705	31,379	269,416	2033,301

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 2 (Понедельник)								
ЗАВТРАК								
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (ХЛЕБ)	40	1,68	0,04	3,83	0,2	19,475	118,35
	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ	120	6,12		3,36		18,84	126
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	180	7,916	4,046	7,733	0,911	39,772	261,252
	ЧАЙ С САХАРОМ	200					9,98	37,9
	Итого:		15,716	4,086	14,923	1,111	88,067	543,502
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
	САЛАТ "БУРЯЧОК"	80	1,269		7,286	7,286	6,27	95,608
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рисовая)	200	1,816	0,016	3,758	2,306	14,762	102,28
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ (доп.ч. морож)	100	13,092	10,582	30,972	6,33	17,471	295,24
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(масло растительное)	180	4,236		6,514	6,514	18,033	147,123
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58		0,2	0,2	9,62	47,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,15		0,563	0,563	19,125	96,3
	ФРУКТЫ	150	1,305		0,3	0,3	12,195	60
	Итого:		26,848	10,598	49,593	23,499	119,476	934,351
ПОЛДНИК								
	БУТЕРБРОД "КУПАЛЛЕ"(ХЛЕБ)	50	9,223	0,045	10,688	0,222	10,745	151,994
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,79	2,82	3,2	0,7	20,82	124,05
	кондитерское изделие	30	2,46		3,69		21,48	129
	Итого:		15,473	2,865	17,578	0,922	53,045	405,044
	Итого за день:		58,037	17,549	82,094	25,532	260,588	1882,897

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 2 (Вторник)								
ЗАВТРАК								
	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	85	9,35	9,35	20,315		1,36	226,1
	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ	130	1,997	0,037	3,62	0,28	20,047	122,806
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,226	1,41	1,466	0,216	21,287	104,226
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16		0,4	0,4	19,24	95,6
	Итого:		16,733	10,797	25,801	0,896	61,934	548,732
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	70						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛ.КРУПОЙ(конс.огурцы) на м.р	200	1,731		4,292	4,292	13,741	102,56
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	0,28	0,28	2		0,32	20,6
ФК	САЛАТ "СОЛНЫШКО"	100	1,622		7,15	7,15	10,46	111,77
	РЫБА ЖАРЕНАЯ ХЕК	100	19,657	19,04	6,779	6,065	4,134	156,09
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,889	0,811	5,865	0,616	26,439	178,803
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,2		0,75	0,75	25,5	128,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		35,715	20,131	27,496	19,533	131,658	931,923
ПОЛДНИК								
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44		1,7		11,1	65,6
	БЛИНЫ	100	7,526	2,522	7,219	3,538	38,739	152,589
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	10,2		5,6		31,4	160
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,144		0,016	0,016	15,45	62,13
	Итого:		19,31	2,522	14,535	3,554	96,689	406,319
	Итого за день:		71,758	33,45	67,832	23,983	290,281	1918,974

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 2 (Среда)								
ЗАВТРАК								
	ДРАЧЕНА	150	17,632	16,706	25,336	7,598	9,283	236,285
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,79	2,82	3,2	0,7	20,82	124,05
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,64		2,46		14,32	86
	Итого:		23,062	19,526	30,996	8,298	44,423	512,70,335
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	70						
ФК	САЛАТ "СУДАРУШКА" (ГОРОШЕК МАЙОНЕЗ)	100	2,13	0,52	14,08	0,15	6,26	160,4
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,444	0,032	3,021	0,117	10,051	72,82
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	5	0,14	0,14	1		0,16	10,3
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,629	0,037	3,826	0,486	30,862	179,36
ФБ	МЯСНЫЕ ШАРИКИ	90	10,578	9,837	24,072	2,465	5,006	209,378
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5		0,625	0,625	21,25	107
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		26,757	10,566	47,284	4,503	124,653	972,958
ПОЛДНИК								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,784	23,213	18,355	4,673	28,943	279,095
	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	20	0,56	0,56	4		0,64	41,2
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16		0,16	0,16	23,88	93,8
	Итого:		25,504	23,773	22,515	4,833	53,463	414,095
	Итого за день:		75,323	53,865	100,795	17,634	222,539	1898,388

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 2 (Четверг)								
ЗАВТРАК								
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (ХЛЕБ)	40	1,68	0,04	3,83	0,2	19,475	118,35
ФК	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ (КУКУРУЗА)	80	1,76		0,32	0,32	8,96	46,4
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	17,358	12,428	21,194	5,7	2,227	265,199
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,226	1,41	1,466	0,216	21,287	104,226
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8		0,5	0,5	17	85,6
	Итого:		25,824	13,878	27,31	6,936	68,949	619,775
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	70						
	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ И БЕЛ/К.КАПУСТЫ	100	1,974		5,123	5,123	10,227	93,84
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	200	2,303	0,032	3,242	0,338	16,854	108,08
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	0,28	0,28	2		0,32	20,6
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ(доп.ч.морож)	90/60	19,649	19,048	50,689	6,333	3,595	349,441
	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	4,946	0,045	5,354	1,288	24,224	167,331
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200					15,968	60,64
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,5		0,625	0,625	21,25	107
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		36,588	19,405	67,693	14,367	121,502	950,632
ПОЛДНИК								
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44		1,7		11,1	65,6
	ОЛАДЬИ(на молоке) м.р.	100	7,789	1,933	8,348	6,627	43,543	283,763
	ЧАЙ С САХАРОМ	200					9,98	37,9
	Итого:		9,229	1,933	10,048	6,627	64,623	387,263
	Итого за день:		71,641	35,216	105,051	27,93	255,074	1956,67

Время питания	Блюдо	Выход (гр)	Белки - Б, г	в т.ч. животного происхождения	Жиры - Ж, г	в т.ч. растительного происхождения	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 2 (Пятница)								
ЗАВТРАК								
	ЙОГУРТ ПОРЦИОННЫЙ	120	6,12		3,36		18,84	126
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "Геркулес"	200	7,281	2,665	8,562	2,604	30,496	228,504
	ЧАЙ С МЁДОМ	185/15	0,125				12,05	47,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16		0,4	0,4	19,24	95,6
	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,8		5			64
	Итого:		22,486	2,665	17,322	3,004	80,626	561,204
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	70						
	САЛАТ "ЦВЕТНОЙ"	100	1,374		7,568	7,568	9,534	110,475
ФК	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "СОЛНЫШКО"	90	21,278	19,645	26,738	0,8	1	240,485
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	200	4,936	0,016	3,923	2,471	17,754	128,12
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,161	0,451	3,258	0,342	14,689	99,335
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,9		0,875	0,875	29,75	149,8
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		38,985	20,112	43,022	12,716	123,791	961,915
ПОЛДНИК								
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,435		0,1	0,1	24,025	95,8
	СМАЖАНКА С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ	100	7,743	4,209	16,097	2,099	23,413	271,708
	Итого:		8,178	4,209	16,197	2,199	47,438	367,508
	Итого за день:		69,649	26,986	76,541	17,919	251,855	1889,627