

Примерный двухнедельный рацион питания на зимне-весенний период при 3-разовом питании детей в возрасте 6-10 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	156,7
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "Геркулес"	200	7,281	2,665	8,562	2,604	30,496	228,504
	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:		32,771	25,785	21,812	2,904	59,871	520,804
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С М/Р	80	1,909		4,098	4,098	9,282	80,921
ФК	НАПИТОК "ФАНТАСТИК" (Апельсин)	200	0,137		0,07	0,07	17,008	66,475
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛ.КРУПОЙ(конс.огурцы) на м.р	150	1,298		3,219	3,219	10,306	76,92
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	5	0,14	0,14	1		0,16	10,3
ФК	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ С СЫРОМ	70	8,98	6,406	22,623	6,08	5,259	156,025
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,385	1,225	3,675	0,432	19,655	128,382
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8		0,5	0,5	17	85,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58		0,2	0,2	9,62	47,8
	ФРУКТЫ	150	1,305		0,3	0,3	12,195	60
	Итого:		21,534	7,771	35,685	14,899	100,485	712,423
ПОЛДНИК								
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,515	8,962	8,009	5,07	3,385	104,095
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,561	0,028	2,915	0,374	23,74	107,715
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6		0,1	0,1	27,968	110,64
	Итого:		15,316	8,99	13,484	5,544	69,413	338,45
	Итого за день:		69,621	42,546	70,981	23,347	229,769	1570,677

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)	200	6,547	4,531	6,272	0,53	19,529	160,244
	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:		15,304	7,591	20,488	0,896	66,43	507,75
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
ФК	САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	80	2,854	1,523	7,822	6,442	3,304	95,304
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,221	0,024	2,388	0,21	9,685	69,251
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	0,28	0,28	2		0,32	20,6
ФК	ГРУДКА ЦЫПЛЯТ ЖАРЕННАЯ	70	19,563	19,537	20,565	3,7	0,712	125,689
	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ	130	1,997	0,037	3,62	0,28	20,047	122,806
	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	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		33,611	21,401	37,518	11,755	99,447	739,75
ПОЛДНИК								
ФК	МАННИК "ПОЛОСАТИК"	150	10,35	3,061	15,236	8,678	68,215	249,448
	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	10	0,28	0,28	2		0,32	20,6
	ЧАЙ С САХАРОМ	200					9,98	37,9
	Итого:		10,63	3,341	17,236	8,678	78,515	307,948
	Итого за день:		59,545	32,333	75,242	21,329	244,392	1553,448

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	115	12,044	12,044	16,397	5,5	2,16	204,085
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ДЛЯ 2 БЛЮД	5	0,04	0,04	3,63		0,06	33,05
	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ(гарнир)	75	2,278	0,021	1,888		4,763	46,306
	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	20	1,4		0,25	0,25	8,5	42,8
	Итого:		17,875	12,105	25,247	5,757	46,567	485,321
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ(с репчатым луком)	85	1,19		6,18	6,18	7,263	89,876
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,806	0,024	2,274	0,096	4,793	44,22
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	0,28	0,28	2		0,32	20,6
ФК	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ С СЫРОМ	85	16,19	10,161	32,226	4,88	5,063	271,786
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,629	0,037	3,826	0,486	30,862	179,36
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1		0,375	0,375	12,75	64,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58		0,2	0,2	9,62	47,8
	ФРУКТЫ	150	1,305		0,3	0,3	12,195	60
	Итого:		28,48	10,502	47,381	12,517	104,866	767,842
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	160
	Итого:		18,049	1,933	13,948	6,627	84,738	331,263
	Итого за день:		64,404	24,54	86,576	24,901	236,171	1583,426

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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16		0,4	0,4	19,24	95,6
	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	4,35		3,75			48
	Итого:		18,291	5,485	13,728	1,52	77,948	505,822
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
ФК	КОТЛЕТЫ "КЛАССНЫЕ"	80	12,165	11,189	17,798	0,52	6,172	125,74
ФК	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	3,12		11,073	11,073	24,714	215,113
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	150	1,728	0,024	2,432	0,254	12,641	81,06
ФК	САЛАТ "ГОРОШЕК"	80	4,862	3,79	16,4	0,016	6,172	126,96
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8		0,5	0,5	17	85,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58		0,2	0,2	9,62	47,8
	ФРУКТЫ	150	1,305		0,3	0,3	12,195	60
	Итого:		27,96	15,003	48,703	12,863	110,514	732,273
ПОЛДНИК								
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44		1,7		11,1	65,6
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	19,817	18,56	14,666	3,738	23,152	203,068
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,36				26,174	101,67
	Итого:		21,617	18,56	16,366	3,738	60,426	370,338
	Итого за день:		67,868	39,048	78,797	18,121	248,888	1607,433

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	115	14,898	14,898	18,925	5	1,971	188,65
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,41	1,41	1,25		12,345	63,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1		0,375	0,375	12,75	64,2
	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,64		2,46		14,32	86
	Итого:		26,168	16,308	26,37	5,375	60,226	528,75
ОБЕД								
ФК	ОЛАДУШКИ КУРИНЫЕ	85	15,199	15,081	19,625	5,1	6,198	133,937
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
ФК	САЛАТ "ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА"	80	3,053	1,675	7,231	5,713	5,817	100,399
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	150	3,703	0,012	2,943	1,854	13,316	96,09
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,811	0,587	4,273	0,445	19,103	129,506
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,144		0,016	0,016	15,45	62,13
	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	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		31,206	17,355	35,211	14,251	103,263	738,162
ПОЛДНИК								
ФК	БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	100	12,987	9,818	17,214	5,236	27,103	218,067
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,226	1,41	1,466	0,216	21,287	104,226
	Итого:		15,213	11,228	18,68	5,452	48,39	322,293
	Итого за день:		72,587	44,891	80,261	25,078	211,879	1588,205

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"	150	6,597	3,372	6,481	0,759	33,194	218,23
	ЧАЙ С САХАРОМ	200					9,98	37,9
	Итого:		14,397	3,412	13,671	0,959	81,489	500,48
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
	САЛАТ "БУРЯЧОК"	75	1,193		6,881	6,881	5,895	80,166
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (рисовая)	150	1,375	0,024	2,408	0,23	11,09	73,14
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ (доп.ч. морож)	85	11,128	8,995	26,327	5,381	14,85	235,954
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ(масло растительное)	150	3,527		5,478	5,478	15,006	102,947
	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	86,3
	ФРУКТЫ	150	1,305		0,3	0,3	12,195	60
	Итого:		23,658	9,019	42,157	19,033	109,781	776,307
ПОЛДНИК								
	БУТЕРБРОД "КУПАЛЛЕ"(ХЛЕБ)	50	9,223	0,045	10,688	0,222	10,745	111,994
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,79	2,82	3,2	0,7	20,82	124,05
	кондитерское изделие	25	2,05		3,075		17,9	107,5
	Итого:		15,063	2,865	16,963	0,922	49,465	343,544
	Итого за день:		53,118	15,296	72,791	20,914	240,735	1619,331

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	65	7,15	7,15	15,535		1,04	172,9
	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ	120	1,84	0,034	3,307	0,258	18,471	112,902
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,226	1,41	1,466	0,216	21,287	104,226
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	Итого:		13,586	8,594	20,608	0,774	55,228	461,728
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛ.КРУПОЙ(конс.огурцы) на м.р	150	1,298		3,219	3,219	10,306	76,92
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	0,28	0,28	2		0,32	20,6
ФК	САЛАТ "СОЛНЫШКО"	80	1,298		5,72	5,72	8,368	89,416
	РЫБА ЖАРЕНАЯ ХЕК	100	19,657	19,04	6,779	6,065	4,134	156,09
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,243	0,677	4,924	0,513	22,041	149,373
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8		0,5	0,5	17	85,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58		0,2	0,2	9,62	47,8
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		32,122	19,997	23,702	16,577	108,423	787,799
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	110
	Итого:		19,166	2,522	14,519	3,538	81,239	328,189
	Итого за день:		64,874	31,113	58,829	20,889	244,89	1576,716

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	100	11,754	11,137	16,89	5,065	6,189	224,19
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,79	2,82	3,2	0,7	20,82	124,05
	кондитерское изделие	20	1,64		2,46		14,32	86
	Итого:		17,184	13,957	22,55	5,765	41,329	434,24
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
ФК	САЛАТ "СУДАРУШКА" (ГОРОШЕК)	90	6,52	5,2	15,33	10,03	4,11	182,1
	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	120	4,273	0,034	3,498	0,449	28,488	165,258
ФК	МЯСНЫЕ ШАРИКИ	80	9,404	8,749	21,376	2,158	4,426	128,044
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8		0,5	0,5	17	85,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58		0,2	0,2	9,62	47,8
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		28,127	14,155	45,285	13,814	110,489	753,922
ПОЛДНИК								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,784	23,213	18,355	4,673	28,943	229,095
	СМЕТАНА ДЛЯ 2-Х БЛЮД	15	0,42	0,42	3		0,48	30,9
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16		0,16	0,16	23,88	93,8
	Итого:		25,364	23,633	21,515	4,833	53,303	353,795
	Итого за день:		70,675	51,745	89,35	24,412	205,121	1540,957

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)	70	1,54		0,28	0,28	7,84	40,6
	ОМЛЕТ С СЫРОМ	115	14,898	14,898	18,925	5	1,971	238,65
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,226	1,41	1,466	0,216	21,287	104,226
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4		0,25	0,25	8,5	42,8
	Итого:		21,744	16,348	24,751	5,946	59,073	544,626
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ И БЕЛ/К.КАПУСТЫ	80	1,579		4,098	4,098	8,181	75,072
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.	150	1,728	0,024	2,432	0,254	12,641	81,06
	СМЕТАНА ДЛЯ 1-Х БЛЮД	10	0,28	0,28	2		0,32	20,6
	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ(доп.ч.морож)	75/75	16,671	15,915	40,852	0,041	4,592	253,07
	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,641	0,042	5,056	1,208	22,731	157,308
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,44				25,568	80,44
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1		0,375	0,375	12,75	64,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58		0,2	0,2	9,62	47,8
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		30,585	16,261	55,373	6,536	111,037	751,55
ПОЛДНИК								
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,44		1,7		11,1	65,6
	ОЛАДЬИ(на молоке) м.р.	100	7,789	1,933	8,348	6,627	43,543	233,763
	ЧАЙ С САХАРОМ	200					9,98	37,9
	Итого:		9,229	1,933	10,048	6,627	64,623	337,263
	Итого за день:		61,558	34,542	90,172	19,109	234,733	1632,439

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"	160	5,829	2,136	6,852	2,083	24,403	182,865
	ЧАЙ С МЁДОМ	185/15	0,125				12,05	47,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37		0,3	0,3	14,43	71,7
	СЫР ТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,9	3,9	3,975			52,5
	Итого:		18,344	6,036	14,487	2,383	69,723	480,165
ОБЕД								
	АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ВИТАМИН С НА ДЕНЬ	50						
	САЛАТ "ЦВЕТНОЙ"	85	1,171		6,458	6,458	8,165	94,369
ФК	ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "СОЛНЫШКО"	80	18,913	17,462	23,756	0,7	0,889	158,109
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	150	3,703	0,012	2,943	1,854	13,316	96,09
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,243	0,677	4,924	0,513	22,041	149,373
	СОК	200	0,4				22	90
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8		0,5	0,5	17	85,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58		0,2	0,2	9,62	47,8
	ФРУКТЫ	180	1,566		0,36	0,36	14,634	72
	Итого:		33,376	18,151	39,141	10,585	107,665	743,341
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	241,708
	Итого:		8,178	4,209	16,197	2,199	47,438	337,508
	Итого за день:		59,898	28,396	69,825	15,167	224,826	1560,014