

Завтрак	Каша вязкая из круп с черносливом	180	3,7	4,86	37,83	210,18
	Чай сладкий с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56
	Бутерброд с сыром	30	3,15	5,16	10,92	104,25
	Конфеты	20	0,5	0,85	4,5	71,57
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	3,9	18,8
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,39	4,17	13,05	108
	Биточки мясные	75	10,11	7,67	10,5	173,6
	С макаронными изделиями	150	5,7	0,82	31,1	155,1
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,06	22,7	92,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5
	Помидор свежий	50	0,15	0,05	0,55	3,6
Полдник	Запеканка из творога с рисом	150	12,15	11,75	22,23	248,34
	Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,38	33,6