

**ЗАВТРАК**

		ж	у	Ккал
Каша ячневая молочная	165	5,65	6,08	29,44
Чай с сахаром	150/200	3,07/4,1	2,63/3,5	13,1/17,5
Батон нарезной	30	3,36	1,3	19,74
Масло сливочное (порционно)	5/5	0,04	3,63	0,07
				33

2-ЗАВТРАК

Сок фруктовый	100/0	0,05	0	10,1	42,67
Компот из смеси сухофруктов	0/100	0,22	0	13,88	56,5
Печенье	14/14	1,03	1,54	9,9	57,5

ОБЕД

Салат из белокачанной капусты	30/50	0,63/1,05	1,35/2,25	3,09/5,15	26,82/44,7
Суп картофельный с крупой	150/180	1,33/1,6	1,78/2,14	8,46/10,16	55,35/66,42
Фрикадельки мясные с молочным соусом	75/95	7,7/9,75	7,6/9,63	6,4/8,11	125/158,33
Каша перловая рассыпчатая	110/130	3,27/3,86	0,65/0,77	22,68/26,81	111,83/132,16
Компот из свежих плодов (яблок)	150/180	0,12/0,14	0,12/0,14	17,9/21,49	73,2/87,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	20/25	1,6/2	0,34/0,42	12,6/15,75	62,4/78
Хлеб пшенично - ржаной	25/30	2,81/3,3	0,45/0,54	16,06/19,2	79,25/95,1

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Омлет натуральный	130/154	11,5/13,27	20,58/23,7	2,3/2,65	240,11/277,05
Горошек зеленый консервированный (отварной)	15/15	0,45		0,9	5,25
Чай с сахаром	150/200	0,07/0,1		6,8/9,1	26/78
Хлеб пшеничный витаминизированный	20/25	1,6/2	0,34/0,42	12,6/15,75	62,4/78