1	2	1,5-3	4	5	6	7	8	3-7	10	11	12	13	14
Завтрак													
	Молочная вермишель	150	5	8	26	136	1,3	200	77	12	41	181	2
	Кофейник напиток с молоком	160	2,37	2,175	2,008	75,83	0,975	180	2,85	2,41	2,41	91	1,17
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	0,072	45	4,72	6,88	14,56	139	0,072
	ИТОГО	355	12	17	42	350	2,3	425	15	21	58	411	3,2
2- ой завтрак													
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед													
	Свекольник со сметаной	150	2,3	4	25,6	127	6,3	200	3,2	5,2	34	171	8,4
	Тефтели с рисом в соусе	160	10,5	9,6	27,2	245	0	210	13,2	13	37	330	0
	Кисель	150	0	0	13	46	0,33	180	0	0	18	60	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5	0
	ИТОГО	500	15	14	84	493	6,6	640	19,5	18,5	111	655	9
Полдник													
	Сырники из творога	100	17	13,47	13,06	146	0,23	120	20,6	16,16	15,6	175	0,23
	Соус сметанный сладкий	30	1,1	1,65	2,38	40,1	0,07	40	1,46	2,2	3,17	53,45	0,1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,9	28	0	180	0,05	0,02	8,4	5,8	0
	ИТОГО	280	19	15	22	214	0,3	340	22	18,3	27	286	0,3
	ВСЕГО	1235	45	46	157	1104	20	1505	56	58,2	205	1399	23