Завтрак		1-3						3-7				
	Каша "Дружба" молочная	150	4	6,5	17	145	0,6	200	6,3	10	26	223
	Чай с сахаром	160	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606
	Бутерброд с маслом	40	2,448	7,552	14,62	136	0	40	2,448	7,552	14,62	136
	ИТОГО	350	6,5	14	39	309	0,6	420	9	18	50	393
2- ой завтрак												
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед												
	Щи со сметаной	150	1,4	1,1	6,1	41,1	16,4	200	1,9	1,5	8,3	56
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	5,3	30	198	0	130	7,4	6,3	35,5	234
	Гуляш из отварного мяса	50	13,2	13	3,4	183	0,35	80	21	20	5,2	294
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20	84	0,3	180	0,44	0,02	27,7	113
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5
	ИТОГО	500	23	20	77,5	581	17	640	33	28	100	791
Полдник												
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,1	5,2	7	76	28	120	1,2	6,1	8,3	90
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	25	1,9	0,2	12,3	58,25
	ИТОГО	275	3	5,4	26,3	162	28	325	3,2	6,3	29	181
	ВСЕГО	1225	33	40	153	1099	55	1485	45	52	189	1412