Завтрак		1-3						3-7				
	Каша пшеная молочная	150	4,7	5,8	22	159	0,13	200	6,7	10,4	26	225
	Кофейник напиток с молоком	160	2,37	2,175	2,008	75,83	0,975	180	2,85	2,41	2,41	91
	Бутерброд с сыром	45	4,72	6,88	14,56	139	0,072	60	6,306	9,174	19,416	185,33
	ИТОГО	355	11,8	15,1	38	373	1,2	440	15,8	21	47	500
2- ой завтрак												
	Сок, фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47
		100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед												
	Суп картофельный на курином бульоне	150	3	1,6	11	84	8,7	200	3,78	2	15,5	112,5
	Рис отварной	110	2,6	4,8	27	150	0	130	3,2	5,2	32	117
	Биточки куриные	50	7,7	5,8	8	116	0,07	80	12,4	9,42	12,85	185,3
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,28	84,7	0,3	180	0,44	0,02	27,76	113
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	50	3	0,5	22,165	94,5
	ИТОГО	500	16	12,6	84	510	9	640	23	17	110	681
Полдник												
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	0	40	5	4,6	0,3	63
	Салат из свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37	3,8	60	0,7	3,6	5	55
	Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,25	0	25	1,9	0,2	12,3	58,25
	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	180	0,054	0,018	8,388	33,606
	ИТОГО	255	7,4	7,2	23	186	4	305	7,6	8,4	26	210
	ВСЕГО	1210	35	36	154	1118	24,2	1485	46	47	193	1438