День:	День 1					
Возрастная категория:	Дети 7-10 лет					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
250	Каша манная вязкая	250	14,77	9,67	44,43	349,25
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,00	2,90	20,90	113,00
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы отварной	80	4,40	1,20	6,72	71,20
151	Уха рыбацкая	250	2,45	6,15	10,67	90,75
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	12,90	11,74	2,94	174,94
414	Рис отварной	150	6,08	3,69	33,81	204,60
511	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,10	0,30	17,20	71,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**52,83**	**42,66**	**177,71**	**1362,94**

День:	День 2					
Возрастная категория:	Дети 7-10 лет					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
301	Омлет натуральный	160	21,41	13,79	3,70	260,93
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,40	5,00	31,70	186,00
517	Йогурт	100	3,20	5,00	8,50	87,00
	ОБЕД					
2	Салат витаминный	80	8,08	0,88	8,48	110,40
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,07	2,37	16,40	120,75
381	Котлеты, биточки, шницели	80	14,00	14,24	11,44	228,80
456	Соус красный основной	30	0,73	0,44	2,78	19,41
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	8,55	37,08	253,05
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00	60,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**66,62**	**57,33**	**176,04**	**1539,74**

День:	День 3					
Возрастная категория:	Дети 7-10 лет					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	11,83	9,75	44,75	354,50
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
101	Сыр сычужный мягкий порциями	20	3,96	3,96	0,30	52,80
495	Чай с молоком	200	1,30	1,50	15,90	81,00
	ОБЕД					
69	Салат овощной с зеленым горошком	80	5,68	2,24	7,28	88,80
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,10	2,13	14,55	112,50
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18	8,10
345	Котлеты или биточки рыбные	80	1,68	11,12	7,68	90,40
456	Соус красный основной	30	0,73	0,44	2,78	19,41
429	Картофельное пюре	180	7,92	3,78	19,62	165,60
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
590	Печенье	50	4,90	3,75	37,20	208,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**45,73**	**46,26**	**218,20**	**1505,01**

День:	День 4					
Возрастная категория:	Дети 7-10 лет					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
9	Салат из моркови и яблок	80	8,16	0,72	5,76	99,20
313	Запеканка из творога	160	26,88	25,60	25,49	453,33
469	Соус из кураги (2-й вариант)	20	0,01	0,10	3,37	13,96
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00	60,00
	ОБЕД					
76	Винегрет овощной	80	8,64	1,04	5,44	104,00
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,98	1,75	7,77	8,25
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18	8,10
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	16,72	8,32	0,00	184,00
456	Соус красный основной	30	0,73	0,44	2,78	19,41
291	Макаронные изделия отварные	150	0,67	5,65	29,04	144,90
507	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,20	0,50	23,10	96,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**69,62**	**51,31**	**158,89**	**1404,55**

День:	День 5					
Возрастная категория:	Дети 7-10 лет					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
253	Каша рисовая вязкая	250	14,77	7,85	46,25	349,25
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00
112	Плоды свежие (бананы)	200	1,00	3,00	42,00	192,00
	ОБЕД					
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	5,52	2,48	17,52	129,60
145	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	5,35	4,90	20,15	148,25
404	Птица отварная	80	13,03	18,86	0,46	194,29
423	Капуста тушеная	150	5,40	5,55	5,85	94,50
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,20	0,30	25,10	103,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**49,85**	**53,10**	**214,19**	**1503,29**

День:	День 6					
Возрастная категория:	Дети 7-10 лет					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	17,65	10,70	39,40	359,25
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00
	ОБЕД					
27	Салат из овощей	80	6,24	2,08	2,40	74,40
128	Борщ с капустой и картофелем	250	5,00	1,83	10,65	95,00
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18	8,10
349	Тефтели рыбные	80	4,24	6,96	7,68	96,80
456	Соус красный основной	30	0,73	0,44	2,78	19,41
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	8,55	37,08	253,05
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,20	0,50	23,10	96,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**56,09**	**41,80**	**189,31**	**1434,21**

День:	День 7				
Возрастная категория:	Дети 7-10 лет				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**		
			жиры	**белки**	**углеводы**
	ЗАВТРАК				
62	Салат из моркови с курагой	100	0,10	1,60	15,10
318	Пудинг из творога с рисом	160	21,87	22,19	30,08
471	Соус фруктовый (из сушеных яблок)	20	0,00	0,03	2,83
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00
	ОБЕД				
55	Салат из свеклы с сыром	80	9,68	2,24	5,68
156	Суп-лапша домашняя	250	55,75	25,50	139,00
369	Жаркое по-домашнему	250	26,38	29,55	18,88
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**115,66**	**88,67**	**294,53**

День:	День 8				
Возрастная категория:	Дети 7-10 лет				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**		
			жиры	**белки**	**углеводы**
	ЗАВТРАК				
260	Каша "Дружба"	250	14,57	6,58	31,32
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56
101	Сыр сычужный мягкий порциями	20	3,96	3,96	0,30
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,00	2,90	20,90
	ОБЕД				
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	8,08	1,28	7,68
152	Уха с крупой	250	2,48	6,50	14,38
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	8,57	12,00	7,43
456	Соус красный основной	30	0,73	0,44	2,78
291	Макаронные изделия отварные	150	0,67	5,65	29,04
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40
590	Печенье	50	4,90	3,75	37,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**56,09**	**50,17**	**207,27**

День:	День 9				
Возрастная категория:	Дети 7-10 лет				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**		
			жиры	**белки**	**углеводы**
	ЗАВТРАК				
305	Омлет с колбасой	180	31,97	15,68	3,17
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56
499	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,20	2,20	22,40
	ОБЕД				
65	Салат картофельный с зеленым горошком	80	9,12	2,48	7,84
140	Щи из свежей капусты	250	4,80	1,60	6,23
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18
333	Рыба жареная	80	7,60	14,56	3,68
449	Соус белый	30	3,84	0,58	2,01
414	Рис отварной	150	6,08	3,69	33,81
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,20	0,50	22,20
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**68,44**	**48,38**	**142,48**

День:	День 10				
Возрастная категория:	Дети 7-10 лет				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**		
			жиры	**белки**	**углеводы**
	ЗАВТРАК				
256	Каша пшеничная вязкая	250	14,87	10,82	47,55
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56
495	Чай с молоком	200	1,30	1,50	15,90
112	Плоды свежие (апельсин)	200	0,40	1,80	16,20
	ОБЕД				
32	Салат "Летний"	80	5,84	1,84	4,80
134	Рассольник ленинградский	250	5,25	2,05	16,25
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18
372	Голубцы ленивые	80	6,64	6,80	3,20
444	Соус сметанный с томатом	30	6,38	1,03	1,90
429	Картофельное пюре	180	7,92	3,78	19,62
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**51,23**	**37,21**	**193,56**

День:	День 1					
Возрастная категория:	Учащиеся 11 лет и старше					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
250	Каша манная вязкая	250	14,77	9,67	44,43	349,25
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,00	2,90	20,90	113,00
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы отварной	100	5,50	1,50	8,40	89,00
151	Уха рыбацкая	250	2,45	6,15	10,67	90,75
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	16,13	14,67	3,67	218,67
414	Рис отварной	180	7,29	4,43	40,57	245,52
511	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,10	0,30	17,20	71,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**58,37**	**46,63**	**186,88**	**1465,39**

День:	День 2					
Возрастная категория:	Учащиеся 11 лет и старше					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
301	Омлет натуральный	180	24,08	15,52	4,16	293,54
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,40	5,00	31,70	186,00
517	Йогурт	100	3,20	5,00	8,50	87,00
	ОБЕД					
2	Салат витаминный	100	10,10	1,10	10,60	138,00
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,07	2,37	16,40	120,75
381	Котлеты, биточки, шницели	80	14,00	14,24	11,44	228,80
456	Соус красный основной	30	0,73	0,44	2,78	19,41
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,41	10,26	44,50	303,66
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00	60,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**72,87**	**60,99**	**186,04**	**1650,56**

День:	День 3					
Возрастная категория:	Учащиеся 11 лет и старше					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
267	Каша пшенная молочная жидкая	250	11,83	9,75	44,75	354,50
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
101	Сыр сычужный мягкий порциями	20	3,96	3,96	0,30	52,80
495	Чай с молоком	200	1,30	1,50	15,90	81,00
	ОБЕД					
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	7,10	2,80	9,10	111,00
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,10	2,13	14,55	112,50
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18	8,10
345	Котлеты или биточки рыбные	80	1,68	11,12	7,68	90,40
456	Соус красный основной	30	0,73	0,44	2,78	19,41
429	Картофельное пюре	200	8,80	4,20	21,80	184,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
590	Печенье	50	4,90	3,75	37,20	208,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**48,03**	**47,24**	**222,20**	**1545,61**

День:	День 4					
Возрастная категория:	Учащиеся 11 лет и старше					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
9	Салат из моркови и яблок	80	8,16	0,72	5,76	99,20
313	Запеканка из творога	180	30,24	28,80	28,67	509,99
469	Соус из кураги (2-й вариант)	20	0,01	0,10	3,37	13,96
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00	60,00
	ОБЕД					
76	Винегрет овощной	100	10,80	1,30	6,80	130,00
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,98	1,75	7,77	8,25
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18	8,10
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	20,90	10,40	0,00	230,00
456	Соус красный основной	30	0,73	0,44	2,78	19,41
291	Макаронные изделия отварные	180	0,81	6,79	34,85	173,88
507	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,20	0,50	23,10	96,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**79,46**	**57,99**	**169,24**	**1562,19**

День:	День 5					
Возрастная категория:	Учащиеся 11 лет и старше					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
253	Каша рисовая вязкая	250	14,77	7,85	46,25	349,25
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	3,20	15,90	79,00
112	Плоды свежие (бананы)	200	1,00	3,00	42,00	192,00
	ОБЕД					
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	6,90	3,10	21,90	162,00
145	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	5,35	4,90	20,15	148,25
404	Птица отварная	100	16,29	23,57	0,57	242,86
423	Капуста тушеная	180	6,48	6,66	7,02	113,40
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,20	0,30	25,10	103,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,57**	**59,54**	**219,85**	**1603,16**

День:	День 6					
Возрастная категория:	Учащиеся 11 лет и старше					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	17,65	10,70	39,40	359,25
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	3,60	25,00	144,00
	ОБЕД					
27	Салат из овощей	100	7,80	2,60	3,00	93,00
128	Борщ с капустой и картофелем	250	5,00	1,83	10,65	95,00
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18	8,10
349	Тефтели рыбные	100	5,30	8,70	9,60	121,00
456	Соус красный основной	30	0,73	0,44	2,78	19,41
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,41	10,26	44,50	303,66
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,20	0,50	23,10	96,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**60,27**	**45,77**	**199,25**	**1527,62**

День:	День 7					
Возрастная категория:	Учащиеся 11 лет и старше					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
62	Салат из моркови с курагой	100	0,10	1,60	15,10	68,00
318	Пудинг из творога с рисом	180	24,61	24,97	33,84	464,40
471	Соус фруктовый (из сушеных яблок)	20	0,00	0,03	2,83	11,44
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,10	15,00	60,00
	ОБЕД					
55	Салат из свеклы с сыром	100	12,10	2,80	7,10	148,00
156	Суп-лапша домашняя	250	55,75	25,50	139,00	126,48
369	Жаркое по-домашнему	250	26,38	29,55	18,88	430,68
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**120,82**	**92,01**	**299,71**	**1632,40**

День:	День 8					
Возрастная категория:	Учащиеся 11 лет и старше					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
260	Каша "Дружба"	250	14,57	6,58	31,32	282,75
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
101	Сыр сычужный мягкий порциями	20	3,96	3,96	0,30	52,80
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,00	2,90	20,90	113,00
	ОБЕД					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,10	1,60	9,60	136,00
152	Уха с крупой	250	2,48	6,50	14,38	105,75
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	10,71	15,00	9,29	188,57
456	Соус красный основной	30	0,73	0,44	2,78	19,41
291	Макаронные изделия отварные	180	0,81	6,79	34,85	173,88
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
590	Печенье	50	4,90	3,75	37,20	208,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**60,39**	**54,63**	**216,86**	**1629,86**

День:	День 9					
Возрастная категория:	Учащиеся 11 лет и старше					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
305	Омлет с колбасой	180	31,97	15,68	3,17	362,12
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
499	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,20	2,20	22,40	118,00
	ОБЕД					
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	11,40	3,10	9,80	154,00
140	Щи из свежей капусты	250	4,80	1,60	6,23	75,75
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18	8,10
333	Рыба жареная	100	9,50	18,20	4,60	157,00
449	Соус белый	30	3,84	0,58	2,01	44,94
414	Рис отварной	180	7,29	4,43	40,57	245,52
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,20	0,50	22,20	93,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**73,83**	**53,38**	**152,12**	**1471,83**

День:	День 10					
Возрастная категория:	Учащиеся 11 лет и старше					
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**
			жиры	**белки**	**углеводы**	
	ЗАВТРАК					
256	Каша пшеничная вязкая	250	14,87	10,82	47,55	367,25
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80
495	Чай с молоком	200	1,30	1,50	15,90	81,00
112	Плоды свежие (апельсин)	200	0,40	1,80	16,20	86,00
	ОБЕД					
32	Салат "Летний"	100	7,30	2,30	6,00	99,00
134	Рассольник ленинградский	250	5,25	2,05	16,25	121,25
479	Сметана	5	0,75	0,13	0,18	8,10
372	Голубцы ленивые	100	8,30	8,50	4,00	125,00
444	Соус сметанный с томатом	30	6,38	1,03	1,90	69,09
429	Картофельное пюре	200	8,80	4,20	21,80	184,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,50	27,00	110,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	0,72	3,96	20,40	108,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,23**	**39,79**	**197,74**	**1464,09**