

		Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
Завтрак (нач. кл.)				
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 8,8 г, углеводы - 14,3 г, калорийность - 147 ккал	10/30	
2	217	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -3,3 г, жиры - 8,6 г, углеводы - 23,2 г, калорийность - 183,4 ккал	200/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -3,78 г, жиры - 0,67 г, углеводы - 26 г, калорийность - 125,11 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 49,4 ккал	30	
5		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 12 г, калорийность - 62 ккал	1шт	
Итого за завтрак: белки-12,08, жиры-18,47, углеводы-86,5, калорийность-646			625	
Обед (нач. кл.)				
1	71	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 0,08 г, углеводы - 5,12 г, калорийность - 35 ккал	60	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки -58 г, жиры - 7,36 г, углеводы - 7 г, калорийность - 125 ккал	200/15/10	
3	232	Рыба, запеченная с яйцом пищевая ценность: белки -6,9 г, жиры - 6,2 г, углеводы - 12,45 г, калорийность - 185 ккал	90/30	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3 г, жиры - 5 г, углеводы - 18 г, калорийность - 132,6 ккал	150	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,08 г, жиры - 0 г, углеводы - 22 г, калорийность - 88 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность -41 ккал	30	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 56 ккал	30	
Итого за обед: белки-16,98, жиры-25,56, углеводы-72,75, калорийность-895			815	
Полдник (нач. кл.)				
1	505	Пирожок печеный с повидлом пищевая ценность: белки -4,2 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 35,4 г, калорийность - 173 ккал	75	
2	389	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 143,8 ккал	200	
Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334			275	
Итого за день: белки-32,9, жиры-61,53, углеводы-219,7, калорийность-1541			1672	200-54
Завтрак (ст. кл.)				
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -2,6 г, жиры - 8,8 г, углеводы - 14,3 г, калорийность - 147 ккал	10/30	
2	217	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -3,3 г, жиры - 8,6 г, углеводы - 23,2 г, калорийность - 183,4 ккал	250/5	
3	382	Какао с молоком пищевая ценность: белки -3,78 г, жиры - 0,67 г, углеводы - 26 г, калорийность - 125,11 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность - 49,4 ккал	30	
5		Фрукт свежий яблоко (поштучно) пищевая ценность: белки - 0,4 г, жиры - 0 г, углеводы - 12 г, калорийность - 62 ккал	1шт	
Итого за завтрак: белки-12,08, жиры-18,47, углеводы-86,5, калорийность-646			625	
Обед (ст. кл.)				
1	71	Винегрет овощной пищевая ценность: белки -2 г, жиры - 0,08г, углеводы - 5,12 г, калорийность - 35 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки -5 г, жиры - 7,36 г, углеводы - 7 г, калорийность - 125 ккал	250/15/10	
3	232	Рыба, запеченная с яйцом пищевая ценность: белки -6,9 г, жиры - 6,2 г, углеводы - 12,45 г, калорийность - 185 ккал	100/30	
4	312	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -3 г, жиры - 5 г, углеводы - 18 г, калорийность - 132,6 ккал	180	
5	349	Компот из сухофруктов пищевая ценность: белки -0,87 г, жиры - 0 г, углеводы - 22 г, калорийность - 88 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0,4 г, углеводы - 4,1 г, калорийность -41 ккал	30	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0,2 г, углеводы - 5,5 г, калорийность - 56 ккал	30	
Итого за обед: белки-16,98, жиры-25,56, углеводы-72,75, калорийность-895			815	
Полдник (ст. кл.)				
1	505	Пирожок печеный с повидлом пищевая ценность: белки -4,2 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 35,4 г, калорийность - 173 ккал	75	
2	389	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры - 0 г, углеводы - 35,26 г, калорийность - 143,8 ккал	200	
Итого за полдник: белки-2,7, жиры-8,8, углеводы-29,3, калорийность-334			275	
Итого за день: белки-32,9, жиры-61,53, углеводы-219,7, калорийность-1541			1872	235-70