

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		

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 - 7,8 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	340	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	305	Пирожок печеный с повидлом пищевая ценность: белки - 4,2 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 35,4 г, калорийность - 173 ккал	75	
2	380	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 - 0,08 г, углеводы - 5,12 г, калорийность - 35 ккал	100	
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей со сметаной пищевая ценность: белки - 7,8 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	340	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 (ст. кл.)

1	305	Пирожок печеный с повидлом пищевая ценность: белки - 4,2 г, жиры - 1,6 г, углеводы - 35,4 г, калорийность - 173 ккал	75	
2	380	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

