

МЕНЮ

Завтрак 1- 4 классы

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180/4		5,0	9,9	35,8	252,8
КРУПА РИСОВАЯ	37,7	37,4	2,5	0,4	26,9	120,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	85,7	85,7	2,4	2,6	3,9	49,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,7	55,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,1	5,1	0	0	4,9	19,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,6	8,6	0	6,9	0,1	62,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,4	4,3		53,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,47	15	3,4	4,3	0	53,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ К/К	200		0,6	0,4	31,6	135,8
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	31,6	135,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		3,1	3,1	16,0	105,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			15,2	18,0	103,5	641,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,2	18,0	103,5	641,6

МЕНЮ

Завтрак 1- 4 классы

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти- ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200		4,2	4,7	15,1	120,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110,4	110,4	0	0	0	0,0
ПШЕНО	12,12	12	1,4	0,3	8,1	40,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,3	9,3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,4	4,3		53,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,47	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,6	25,8	126,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,0	19,2	61,1	469,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,0	19,2	61,1	469,0

МЕНЮ
Завтрак 1- 4 классы
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		4,5	4,6	17,1	128,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84	84	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	16	16	1,7	0,2	11	52,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,4	4,3		53,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,47	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,6	25,8	126,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,3	19,1	63,1	477,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,3	19,1	63,1	477,4

МЕНЮ
Завтрак 1- 4 классы
ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ДРАЧЕНА	150		16,3	29,3	9,0	364,8
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,81 шт.	113,1	14	12,6	0,8	172,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	35,3	35,3	1	1,1	1,6	20,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	8,8	8,8	1	0,1	6	28,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	14,1	14,1	0,4	2,7	0,5	28,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,7	0,1	51,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8	0	7,1	0,1	63,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,6	25,8	126,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
СОК ВИНОГРАДНЫЙ К/К	200		0,6	0,4	31,6	135,8
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	31,6	135,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			22,3	39,9	86,6	796,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,3	39,9	86,6	796,5

МЕНЮ

Завтрак 1- 4 классы

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30		29,0	20,3	40,6	466,0
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	142	140	24,4	12,2	4,1	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	10	10	1	0,1	6,9	31,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4,03	0,5	0,5	0	6,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,8	0	3,6	17,4
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	6	6	0,2	1,2	0,2	12,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		3,1	3,1	16,0	105,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
			32,1	23,4	56,6	571,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,1	23,4	56,6	571,3

МЕНЮ

Завтрак 1- 4 классы

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/4		7,3	8,4	35,6	247,9
ПШЕНО	44,1	44,1	4,9	1,2	30,1	150,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,7	55,7	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	83,6	83,6	2,3	2,6	3,8	48,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,4	4,3		53,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,47	15	3,4	4,3	0	53,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		3,1	3,1	16,0	105,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СОК ВИНОГРАДНЫЙ К/К	200		0,6	0,4	31,6	135,8
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	31,6	135,8
			17,6	24,8	103,4	711,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,6	24,8	103,4	711,5

МЕНЮ

Завтрак 1- 4 классы

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/10		14,3	25,8	2,7	300,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,63 шт.	105,86	13	11,8	0,7	161,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40,6	40,6	1,2	1,3	1,8	23,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0	5,7	0,1	51,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8	0	7,1	0,1	63,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,6	25,8	126,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СОК ВИНОГРАДНЫЙ К/К	200		0,6	0,4	31,6	135,8
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	31,6	135,8
			20,2	28,1	80,2	657,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,2	28,1	80,2	657,1

МЕНЮ
Завтрак 1- 4 классы
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150/10		24,1	16,6	31,9	374,9
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	125	125	21,8	11	3,7	205,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	15	15	1,6	0,2	10,2	48,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,23	0,7	0,6	0	8,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВАРЕНЬЕ	25	25	0,1	0,1	18	69,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		2,2	1,6	25,8	126,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	8	8	0,8	0	4,2	19,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50	50	1,5	1,6	2,3	29,1
			26,3	18,2	57,7	501,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,3	18,2	57,7	501,3

МЕНЮ

Завтрак 1- 4 классы

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/4		5,2	7,7	25,8	193,0
КРУПА МАННАЯ	26,7	26,7	2,7	0,3	18,3	85,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,3	88,3	2,5	2,7	4,1	51,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,9	5,9	0	4,8	0	42,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,0	4,5	0,3	61,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	40,25	4,9	4,5	0,3	61,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		3,1	3,1	16,0	105,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ К/К	200		0,6	0,4	31,6	135,8
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	31,6	135,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			17,0	16,0	93,8	590,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,0	16,0	93,8	590,1

МЕНЮ

Завтрак 1- 4 классы

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180/4		5,5	8,8	24,0	198,5
КРУПА РИСОВАЯ	9	9	0,6	0,1	6,5	29,1
ПШЕНО	9	9	1	0,2	6,1	30,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,6	21,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	135	135	3,8	4,2	6,1	78,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	74,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		3,1	3,1	16,0	105,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СОК ВИНОГРАДНЫЙ К/К	200		0,6	0,4	31,6	135,8
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	31,6	135,8
			12,4	20,9	91,8	609,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,4	20,9	91,8	609,1

МЕНЮ

Завтрак 1- 4 классы

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30		24,3	18,1	50,7	466,3
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	91,2	91,2	15,9	8	2,6	149,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	33,6	33,6	1	1,1	1,6	19,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36	36	3,8	0,5	24,4	116,6
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,8	23,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт.	12,08	1,5	1,4	0,1	18,4
СОДА	0,02	0,02	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		3,1	3,1	16,0	105,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ К/К	200		0,6	0,4	31,6	135,8
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	31,6	135,8
			28,0	21,6	98,3	707,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,0	21,6	98,3	707,4

МЕНЮ
Завтрак 1- 4 классы
ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти- ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/4		6,7	9,5	27,6	222,5
КРУПА ОВСЯНАЯ	34,8	34,8	4,2	2	20,1	115,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	88,3	88,3	2,5	2,7	4,1	51,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3,5	3,5	0	0	3,4	13,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,8	5,8	0	4,7	0	42,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200		3,1	3,1	16,0	105,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7	0	0	0	0,0
СОК ВИНОГРАДНЫЙ К/К	200		0,6	0,4	31,6	135,8
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200	0,6	0,4	31,6	135,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ витаминизированный	40		3,1	0,3	20,1	94,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. витаминизированный	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
			13,5	13,3	95,3	558,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,5	13,3	95,3	558,3