

	Наименование блюда	Выход блюда			
		В граммах		В калориях	
		исл.	свж.	исл.	свж.
Завтрак	Каша манная жидкая	130	155	137,3	173,0
	Яйцо отварное	20	40	30,7	61,3
	Бутерброд с маслом	40	50	100,4	125,5
	Чай с молоком	180	200	42,1	46,6
II завтрак	Фрукты	100	100	44,3	44,3
Обед	Томаты натуральные соленые	40	60	5,6	8,4
	Суп-лапша куриный	180	180	150,4	151,0
	Рагу с мясом	150	-	271,6	-
	Каша гречневая с мясом и овощами	-	200	-	340,0
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	14,4	19,4
	Хлеб ржаной	25	25	42,2	42,2
	Хлеб пшеничный	15	15	30,1	30,1
Полдник	Оладьи с молоком стуженным	130/10	200	140,0	228,0
	Кефир	180	200	55,6	62,0
Ужин	Икра кабачковая (консервированная)	40	60	31,8	47,4
	Плов	150	200	243,5	362,0
	Сок	180	-	89,0	-
	Кисель ягодный	-	200	-	76,8
	Хлеб ржаной	30	20	50,6	33,8