



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	4,6	4,5	15,8	121,3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,8	10,8	82,1
	Бутерброд с сыром	35	1,4	4,3	18	106,0
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Обед						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	200	5,0	7,2	9,3	122,3
	Плов с мясом	200	15,3	14,7	39,9	348,1
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,	18,2	82,8
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48
Полдник	Пирожки песочные с повидлом	50	3,6	3,4	27,7	155,2
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	153
Ужин						
	Каша рассыпчатая пшеничная	140	5,9	4,7	32,9	196,7
	Суфле рыбное	70	11,3	6,0	2,9	110,9
	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,6	27
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7