

	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	0,48	24,4	120	-
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	39	-
	Банан	240	3,6	1,2	50,4	230	-
Итого за обед:		1037	27,94	26,22	133,56	890,1	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	90	0,63	0,09	1,71	9,9	982
	Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/250	7,3	9,3	8,2	147	197/998
	Котлета Мечта с соусом (минтай, свинина, хлеб пш, молоко, лук репч., сухари панир., масло растит., соус белый основной) 80/20	100	11	13,6	10	207,7	1029
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,6	5,3	24,05	158	371
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,05	0,02	9,1	56	432
	Хлеб пшеничный йодированный	56	4,2	0,56	28,5	140	-
	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	59	-
	Банан	240	3,6	1,2	50,4	230	-
Итого за обед:		1170	33,35	30,61	149,78	1007,6	
Полдник	Булочка Неженка (мука пш., сахар-песок, масло слив., молоко, дрожжи прес., соль йодир., молоко сгущ. вар.)	75	5,8	5,5	44,4	251,7	324
	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,55	1,45	2,17	29	603
Итого за полдник:		275	7,35	6,95	46,57	280,7	
Итого за день 3. Возрастная категория: 7-11 лет			56,49	63,87	246,98	1800,1	
Итого за день 3. Возрастная категория: 12 лет и старше			58,16	70,18	244,5	1825,1	
День 4							
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	35	0,3	0,06	1,33	8,4	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	150	5,3	3,93	32,73	187,5	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	29	2,1	0,29	14,7	72,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		719	18	29,68	91,8	706,4	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	982
	Сосиска отварная с маслом (сосиска молочная, масло слив.)	100/5	10,3	25,4	0,44	273	636
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль йодир.)	180	6,3	4,7	39,2	225	307
	Напиток с витаминами «Витошка» (смесь сухая с витаминами, вода)	200	0	0	18,6	74	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3	0,41	20,9	102,5	-
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	0	0	24	91	-
Итого за завтрак:		786	20,26	30,63	105,42	779,9	
Возрастная категория: 7-11 лет							