



Среда, 02.09.2020

Завтрак

Омлет натуральный	150 г
В 100 г. содержится: Белки - 7,7 г. Жиры - 10,47 г. Углеводы - 1,21 г. Ценность - 129,81 ккал	
Овощи свежие в нарезке	30 г
В 100 г. содержится: Белки - 0,6 г. Жиры - 0,45 г. Углеводы - 3,25 г. Ценность - 19,45 ккал	
Масло сливочное	10 г
В 100 г. содержится: Белки - 0,8 г. Жиры - 72,5 г. Углеводы - 1,3 г. Ценность - 660,9 ккал	
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5 г
В 100 г. содержится: Белки - 0,02 г. Углеводы - 6,87 г. Ценность - 27,56 ккал	
Хлеб дарницкий	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 6,62 г. Жиры - 1,2 г. Углеводы - 41,82 г. Ценность - 204,56 ккал	
Хлеб пшеничный	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 7,6 г. Жиры - 0,8 г. Углеводы - 49,2 г. Ценность - 235 ккал	



Четверг, 03.09.2020

Завтрак

Запеканка творожная	150 г
В 100 г. содержится: Белки - 14,92 г. Жиры - 6,69 г. Углеводы - 18,29 г. Ценность - 193,06 ккал	
Повидло	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 0,6 г. Жиры - 0,2 г. Углеводы - 19 г. Ценность - 80,2 ккал	
Чай с сахаром "Школьный"	200/15 г
В 100 г. содержится: Углеводы - 7 г. Ценность - 28 ккал	
Хлеб пшеничный	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 7,6 г. Жиры - 0,8 г. Углеводы - 49,2 г. Ценность - 235 ккал	



Пятница, 04.09.2020

Завтрак

Каша рисовая с маслом	200/5 г
В 100 г. содержится: Белки - 2,48 г. Жиры - 2,96 г. Углеводы - 22,46 г. Ценность - 126,41 ккал	
Бутерброд с сыром	20/20 г
В 100 г. содержится: Белки - 16,95 г. Жиры - 13,71 г. Углеводы - 25,08 г. Ценность - 291,44 ккал	
Фрукт свежий	1 шт.
В 100 г. содержится: Белки - 0,4 г. Жиры - 0,4 г. Углеводы - 9,8 г. Ценность - 44,4 ккал	
Напиток Чай с шиповником, с сахаром	200 г
В 100 г. содержится: Белки - 0,1 г. Углеводы - 8,74 г. Ценность - 35,34 ккал	
Хлеб пшеничный	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 7,6 г. Жиры - 0,8 г. Углеводы - 49,2 г. Ценность - 235 ккал	



Понедельник, 07.09.2020

Завтрак

Котлета "Пожарская"	75 г
В 100 г. содержится: Белки - 19,23 г. Жиры - 5,89 г. Углеводы - 10,8 г. Ценность - 173,13 ккал	
Макаронны отварные	150 г
В 100 г. содержится: Белки - 4,21 г. Жиры - 3,03 г. Углеводы - 26,84 г. Ценность - 151,46 ккал	
Соус красный основной	25 г
В 100 г. содержится: Белки - 5,09 г. Жиры - 12,44 г. Углеводы - 8,33 г. Ценность - 165,64 ккал	
Чай с сахаром "Школьный"	200/15 г
В 100 г. содержится: Углеводы - 7 г. Ценность - 28 ккал	
Хлеб дарницкий	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 6,62 г. Жиры - 1,2 г. Углеводы - 41,82 г. Ценность - 204,56 ккал	
Хлеб пшеничный	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 7,6 г. Жиры - 0,8 г. Углеводы - 49,2 г. Ценность - 235 ккал	



Вторник, 08.09.2020

Завтрак

Пудинг из творога	150 г
В 100 г. содержится: Белки - 13,83 г. Жиры - 7,05 г. Углеводы - 20,35 г. Ценность - 200,13 ккал	
Повидло	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 0,6 г. Жиры - 0,2 г. Углеводы - 19 г. Ценность - 80,2 ккал	
Чай с сахаром "Школьный"	200/15 г
В 100 г. содержится: Углеводы - 7 г. Ценность - 28 ккал	
Хлеб пшеничный	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 7,6 г. Жиры - 0,8 г. Углеводы - 49,2 г. Ценность - 235 ккал	



Среда, 09.09.2020

Завтрак

Каша "Дружба"	200/5 г
В 100 г. содержится: Белки - 3,31 г. Жиры - 3,92 г. Углеводы - 16,39 г. Ценность - 114 ккал	
Бутерброд с сыром	20/20 г
В 100 г. содержится: Белки - 16,95 г. Жиры - 13,71 г. Углеводы - 25,08 г. Ценность - 291,44 ккал	
Йогурт питьевой	150 г
В 100 г. содержится: Белки - 1,38 г. Жиры - 1,18 г. Углеводы - 5,31 г. Ценность - 37,31 ккал	
Напиток Чай с шиповником, с сахаром	200 г
В 100 г. содержится: Белки - 0,1 г. Углеводы - 8,74 г. Ценность - 35,34 ккал	
Хлеб пшеничный	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 7,6 г. Жиры - 0,8 г. Углеводы - 49,2 г. Ценность - 235 ккал	



Четверг, 10.09.2020

Завтрак

Поджарка мясная	50/40 г
В 100 г. содержится: Белки - 12,2 г. Жиры - 30,75 г. Углеводы - 2,44 г. Ценность - 335,36 ккал	
Пюре картофельное	150 г
В 100 г. содержится: Белки - 2,22 г. Жиры - 3,36 г. Углеводы - 14,76 г. Ценность - 98,13 ккал	
Чай с сахаром "Школьный"	200/15 г
В 100 г. содержится: Углеводы - 7 г. Ценность - 28 ккал	
Хлеб пшеничный	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 7,6 г. Жиры - 0,8 г. Углеводы - 49,2 г. Ценность - 235 ккал	
Хлеб дарницкий	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 6,62 г. Жиры - 1,2 г. Углеводы - 41,82 г. Ценность - 204,56 ккал	



Пятница, 11.09.2020

Завтрак

Каша рисовая с маслом	200/5 г
В 100 г. содержится: Белки - 2,48 г. Жиры - 2,96 г. Углеводы - 22,46 г. Ценность - 126,41 ккал	
Ватрушка с творогом	75 г
В 100 г. содержится: Белки - 14,59 г. Жиры - 11,06 г. Углеводы - 49,67 г. Ценность - 356,57 ккал	
Напиток "Несквик"	200 г
В 100 г. содержится: Белки - 1,88 г. Жиры - 1,76 г. Углеводы - 2,54 г. Ценность - 33,52 ккал	
Хлеб пшеничный	20 г
В 100 г. содержится: Белки - 7,6 г. Жиры - 0,8 г. Углеводы - 49,2 г. Ценность - 235 ккал	