

Наименование блюد	Выход блюд в граммах		Калорийность	
	до 12 лет	старше 12	до 12 лет	старше 12
Завтрак	грамм	грамм	Ккал	Ккал
Каша манная молочная жидкая	150	200	161,2	215,0
Сырник из творога	50	85	128,60	193,0
Чай с сахаром	200	200	60,0	60,00
Батон нарезной	40	60	104,8	118,00
Сливочное масло	5	5	37,4	37,4
Фрукт свежий	140	140	66,2	66,2
Итого завтрак			558,2	689,6
Всего за день			558,2	689,6