

Примерные варианты рационов питания экспресс завтраков для детей и подростков за родительские средства.

№ п/п	Наименование	вес/гр/мл
1 НЕДЕЛЯ		
1 день		
1	Плюшка Московская (пром.пр-во)	100
2	Кондитеское изделие "Вагон-Вилз"	36
3	Нектар или сок в ассортименте	200
2 день		
1	Плюшка Эстонская с сыром	60
2	Фрукты свежие	1 шт
3	Нектар или сок в ассортименте	200
3 день		
1	Пицца школьная	100
2	Молочный коктейль "Чудо" в ассортименте	200
4 день		
1	Колбаска (сосиска) запеченная в тесте	100
2	Кондитеское изделие шоколад "Аленка"	15
3	Нектар или сок в ассортименте	200
5 день		
1	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60
2	Нектар или сок в ассортименте	200
3	Кондитеское изделие "Вагон-Вилз"	36
6 день Суббота		
1	Колбаска (сосиска) запеченная в тесте	100
2	Нектар или сок в ассортименте	200
3	Кондитеское изделие "Чоко-Пай"	30
2 НЕДЕЛЯ		
7 день		
1	Колбаска (сосиска) запеченная в тесте	100
2	Гематоген детский	20
3	Нектар или сок в ассортименте	200
8 день		
1	Пицца школьная	100
2	Кондитеское изделие шоколад "Аленка"	15
3	Нектар или сок в ассортименте	200
9 день		
1	Бутерброд с колбасой п/к или ветчиной	40
2	Нектар или сок в ассортименте	200
3	Фрукты свежие	1 шт
10 день		
1	Сочни с творогом	75
2	Кондитеское изделие "Чоко-Пай"	30
3	Молочный коктейль "Чудо" в ассортименте	200
11 день		
1	Слойка Свердловская (пром.пр-во)	100
2	Фрукты свежие	1 шт
3	Нектар или сок в ассортименте	200
12 день Суббота		
1	Пицца школьная	100
2	Кондитеское изделие "Чоко-Пай"	30
3	Нектар или сок в ассортименте	200
3 НЕДЕЛЯ		
13 день		
1	Булочка с кокосом	75
2	Фрукты свежие	1 шт
3	Нектар или сок в ассортименте	200
14 день		
1	Плюшка Московская (пром.пр-во)	100
2	Кондитеское изделие "Чоко-Пай"	30
3	Молочный коктейль "Чудо" в ассортименте	200
15 день		
1	Пицца школьная	100
2	Гематоген детский	20
3	Нектар или сок в ассортименте	200
16 день		
1	Колбаска (сосиска или сарделька) запеченная в тесте	100
2	Кондитеское изделие "Чоко-Пай"	30
3	Нектар или сок в ассортименте	200
17 день		
1	Ватрушка с творогом	75

2	Фрукты свежие	1 шт
3	Нектар или сок в ассортименте	200
18 день Суббота		
1	Сочни с творогом	75
2	Кондитеское изделие "Вагон-Вилз"	36
3	Нектар или сок в ассортименте	200
4 НЕДЕЛЯ		
19 день		
1	Булочка с кокосом	75
2	Фрукты свежие	1 шт
3	Нектар или сок в ассортименте	200
20 день		
1	Пицца школьная	100
2	Гематоген детский	20
3	Нектар или сок в ассортименте	200
21 день		
1	Плюшка Московская (пром.пр-во)	100
2	Печенье	20
3	Молочный коктейль "Чудо" в ассортименте	200
22 день		
1	Бутерброд с колбасой п/к или ветчиной	40
2	Кондитеское изделие "Вагон-Вилз"	36
3	Нектар или сок в ассортименте	200
23 день		
1	Слойка Свердловская (пром.пр-во)	100
2	Фрукты свежие	1 шт
3	Нектар или сок в ассортименте	200
24 день		
1	Сочни с творогом	75
2	Кондитеское изделие "Чоко-Пай"	30
3	Молочный коктейль "Чудо" в ассортименте	200