



Неделя 1
День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность
		7-11 лет	
Завтрак	Молоко	200	116,0
	Мед	10	30,8
	Пряники	50	210,0
Итого			356,8
Завтрак горячий	Капуста тушеная	150	175,5
	Котлета домашняя	75	489,0
	Чай	200	200,0
	Хлеб	30	65,15
	Итого		
Обед	Суп с бобовыми (гороховый)	250	131,0
	Плов	200	442,1
	Кисель	200	80,0
	Хлеб	60	130,3
	Салат из соленых огурцов с луком	70	9,5
	Мандарин (апельсин)	300	114,0
	Итого		
Итого за день			2193,35