



Неделя 2
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность
		7-11 лет	
Завтрак	Молоко	200	116,0
	Мед	10	30,8
	Печенье	30	63,77
Итого			210,57
Завтрак горячий	Картофельное пюре	150	265,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	75	70,0
	Сок	200	94,0
	Хлеб	30	65,15
	Яблоко	200	184,0
Итого			678,15
Обед	Суп -лапша	250	241,1
	Птица отварная	75	301,2
	Каша рассыпчатая (перловая)	150	560,8
	Хлеб	60	130,3
	Салат из квашенной капусты	50	35,0
	Компот из сухофруктов	200	184,0
Итого			1390,4
Итого за день			2279,12