



Неделя 2
День 3

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность
		7-11 лет	
Завтрак	Молоко	200	116,0
	Мед	10	30,8
	Пряник	40	210,0
Итого			354,5
Завтрак горячий	Каша гречневая рассыпчатая	150	489,0
	Гуляш	75	237,0
	Какао с молоком	200	195,0
	Хлеб	30	65,15
	Итого		
Обед	Борщ овощной со сметаной	250 /10	92,0
	Картофель тушеный смясом	200	500,5
	Кисель	200	80,0
	Хлеб	60	103,3
	Салат из морской капусты	50	29,0
	Банан	230	117,0
Итого			1109,8
Итого за день			2471,2