



**Неделя 1**  
**День 4**

**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность
		7-11 лет	
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	116,0
	Мед	10	30,8
	Вафли	30	114,0
<b>Итого</b>			260,8
<b>Завтрак горячий</b>	Картофельное пюре	200	500,5
	Сельдь	45	121
	Кисель	200	80,0
	Хлеб	30	65,15
	Яблоко	200	184,5
<b>Итого</b>			829,65
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гречкой	250	207,9
	Каша вязкая пшенная	150	408,8
	Гуляш	75	392,0
	Напиток из свежих фруктов	200	184,0
	Хлеб	60	130,3
	Бутерброд с сыром	50/50	185,5
<b>Итого</b>			1322,5
<b>Итого за день</b>			2412,95