Неделя 2
День 4

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 и старше	
Завтрак	Молоко	200	200	106,0
	Мед	10	10	30,8
	Вафли	30	30	114,0
Итого				260,8
Завтрак горячий	Винегрет овощной	150	200	135,6
	Сельдь	45	85	121,0
	Чай	200	200	200,0
	Хлеб	30	30	65,15
	Яблоки	200	165	184,0
Итого				705,75
Обед	Рассольник	250	250	557,5
	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	200	559,3
	Котлета домашняя	75	100	489,0
	Кофейный напиток	200	200	175,0
	Хлеб	60	60	130,3
				1911,1
Итого				2877.65
Итого за день				2877.65