

Неделя **1** День **2**

вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 и старше	
Завтрак	Молоко	200	200	116,0
	Мед	10	10	30,8
	Булочка «Ромашка»	50	50	127,0
Итого				273,8
Завтрак	Тефтели	75	100	252,5
горячий				
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	200	489,0
	Икра кабачковая	35	35	36,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	185,0
	Хлеб	30	30	65,15
Итого				1028,55
Обед	Суп- лапша	250	250	241,1
	Картофельное пюре	150	150	232,3
	Рыба тушеная в томате с овощами	75	100	70,0
	Огурцы свежие/ соленые	70	70	9,5
	Кофейный напиток	200	200	190,0
	Хлеб	60	60	130,3
	Яблоко	110	110	184,0
Итого				873,2
Итого за день				2175.55