Неделя 1
День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

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
	Пряники	50	50	210,0
Итого				356,8
Завтрак горячий	Салат из белокочанной капусты	150	200	175,5
	Котлета домашняя	75	100	489,0
	Чай	200	200	200,0
	Хлеб	30	30	65,15
Итого				929,65
Обед	Суп с бобовыми (гороховый)	250	250	131,0
	Плов	200	300	442,1
	Кисель	200	200	80,0
	Хлеб	60	60	130,3
	Салат из соленых огурцов с луком	70	70	9,5
	Мандарин (апельсин)	300	300	114,0
Итого				906,9
Итого за день				2193,35