Неделя 1
День 3 **СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 и старше	
Завтрак	Молоко	200	200	106,0
	Мед	10	10	38,5
	Булочка «Ромашка»	50	50	127,0
Итого				271,5
Завтрак горячий	Запеканка из творога	110	150	234,35
	Сгущённое молоко	35	30	105
	Какао с молоком	200	200	181
Итого				520,35
Обед	Борщ овощной со сметаной	250/10	250/10	196,3
	Макароны отварные	150	200	238,9
	Птица, тушенная в соусе	75	100	301,2
	Сок	200	200	94,0
	Хлеб	60	60	130,3
Итого				960,7
Итого за день				1725, 55