Неделя 2
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
	Пряник	40	40	210,0
Итого				354,5
Завтрак горячий	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	200	489,0
	Гуляш	75	100	237,0
	Какао с молоком	200	200	175,0
	Хлеб	30	30	106,0
Итого				1007,0
Обед	Борщ овощной со сметаной	250 \10	250 \10	92,0
	Картофель тушеный с мясом	200	300	500,5
	Салат из морской капусты	50	50	29,0
	Кисель	200	200	80,0
	Хлеб	60	60	103,3
	Банан	230	230	117,0
Итого				1109,8
Итого за день				2470,8