

День недели	Наименование блюда	№ реп.	цена	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.	
				7-11 лет				
10 день	ЗАВТРАК							
	Оладьи с творогом	260	75,98	170	21,8	7,6	35,4	298
	фрукты	82	24	150	0,6	0,6	14,7	66
	кофейный напиток	462	8,56	200	3,3	2,9	13,8	94
	ИТОГО ЗАВТРАК:		108,54	520	25,70	11,10	63,90	458,30
	ОБЕД							
	салат Тазалык	15	12,36	60	0,66	6	5,34	77,9
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	41	16,52	200	1,6	3,44	8	70,4
	макароны отварнык	256	22,1	150	5,55	4,95	29,55	184,5
	гуляш из отварной говядины или свинины	327	46,23	100	20,6	19,5	3,3	258
	сок фруктово-ягодный	501	7,8	200	1	0,2	20,2	86
	хлеб пшеничный	573	5,2	60	4,6	0,48	29,5	140,4
	ИТОГО ОБЕД:		110,21	770	34,01	34,57	95,89	817,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		218,75		59,71	45,67	159,79	1275,50