

День недели	Наименование блюда	№ реп.	цена	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.	
				7-11 лет				
4 день	ЗАВТРАК							
	каша пшенная вязкая	225	16,47	150	6,4	5,8	27,9	188,7
	фрукты	82	26,3	150	0,6	0,6	14,7	66
	сыр	42	16	20	1	13,2	0,26	138
	Чай с сахаром	457	3,2	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб пшеничный	573	5,2	30	2,28	0,24	14,75	70,2
	ИТОГО ЗАВТРАК:		67,17	550	10,48	19,94	66,91	489,02
	ОБЕД							
	салат из свежих помидор с перцем	20	18,42	60	0,6	3,7	2,6	45,6
	уха со взбитым яйцом	60	26,35	200	10,8	2,88	10	105,6
	плов из говядины или свинины	330	59,23	250	20,4	22,8	43,3	460
	напиток клюквенный	497	10,54	200	0,1	0,04	9,9	41
	Хлеб пшеничный	573	5,2	40	3,04	0,32	19,7	93,6
	сдоба обыкновенная	290	31,84	50	3,88	2,36	26,15	141
	ИТОГО ОБЕД:		151,58	800	38,82	32,10	111,65	886,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		218,75		49,30	52,04	178,56	1375,82