

День недели	Наименование блюда	№ рец.	цена	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	
					7-11 лет			
2 день	ЗАВТРАК							
	Оладьи со сгущенным молоком	733	94,12	150/20	11,25	18,6	61,4	465
	Чай с лимоном	459	4,56	200	0,3	0,1	9,5	40
	Фрукты	82	18,5	150	0,6	0,6	14,7	66
	ИТОГО ЗАВТРАК:		117,18	350	12,15	19,30	85,60	564,70
	ОБЕД							
	Салат из свежих помидор	17	16,23	60	0,6	3,7	2,2	45
	Токмач(суп-лапша с картофелем и мясом птицы)	50	18,56	200	10,96	8	17,44	182
	Рис отварной	385	12,63	150	3,7	5,4	38,8	219
	Рыба тушеная в томате с овощами	299	22,63	140	13,7	2,3	6,7	103
	Пирожок с мясом	279	21,63	75	9,45	4,28	27,2	184,5
	Компот из смеси сухофруктов	495	4,69	200	0,6	0,1	20,1	84
	Хлеб пшеничный	573	5,2	60	4,6	0,48	29,6	140,4
	ИТОГО ОБЕД:		101,57	885	43,61	24,26	142,04	957,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		218,75		55,76	43,56	227,64	1522,60	