

День недели	Наименование блюда	№ реп.	цена	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,гр.	
				7-11 лет				

3 день	ЗАВТРАК							
	Сырники из творога с вареньем/джемом	286	86,17	150/20	44,4	11,7	47,9	474
	Кофейный напиток	464	8,45	200	1,4	1,2	11,4	63
	Фрукты яблоки	82	23,65	150	0,6	0,6	14,7	66
	ИТОГО ЗАВТРАК:		118,27	350	46,40	13,50	74,00	603,10
	ОБЕД							
	Салат витаминный	2	7,21	60	0,7	3,1	3,3	44
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	39	17,43	200	1,6	4,16	10,48	84,88
	Шницель мясной	339	41,89	90	16	11,07	13,5	218
	Каша гречневая вязкая	213	11,25	150	6,7	5,8	24,2	175
	Хлеб пшеничный	573	5,2	60	4,6	0,48	29,5	140,4
	Сок фруктовый	501	17,5	200	1	0,2	20,2	86
	ИТОГО ОБЕД:		100,48	760	30,60	24,81	101,18	748,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		218,75		77,00	38,31	175,18	1351,38