

338	Фрукт (сезонный) банан	100	1,5	0,5	21	96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	43,2
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	43,2
Итого на обед			34,01	33,01	124,16	839,30
Всего за день			66,00	71,60	275,89	1810,43

1.1.4						
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		С 7 лет до 11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	

День 6 (понедельник)

49	Салат витаминный с зеленым горошком	100	8,9	6,8	24,73	187,24
181	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
209	Яйцо варёное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63
424	Сочник с творогом	100	7,28	12,52	43,92	218
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	43,2
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	43,2
Итого на завтрак			32,9	35,5	155,59	867,64

55/1	Икра из кабачков	100	0,90	8,90	7,70	115,00
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34
336	Калупа тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53
227	Рыба жареная припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	43,2
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	43,2
Итого на обед			33,02	32,97	108,77	773,07
Всего за день			65,92	68,47	264,36	1640,71

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		С 7 лет до 11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8

День 7 (вторник)

59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9
688	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14
307	Колбасы рубленые из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
338	Фрукт (сезонный) груша	100	0,40	0,3	10,3	47
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	43,2
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	46,5
Итого на завтрак			29,29	27,67	117,07	742,34

42	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,80	169,34
288	Куриные окорочка отварные с маслом	100	23,46	25,82	0,50	328,00
694	Картофельное пюре	180	5,76	3,64	24,53	164,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ПР	Йогурт	200	2,3	8	16,6	148
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	43,2
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	43,2
Итого на обед			47,04	55,57	138,77	1128,74
Всего за день			76,33	83,24	255,84	1871,08

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		С 7 лет до 11 лет	Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8