

День 8 (среда)

№ п/п	Наименование блюда	завтрак			обед			Энергетическая ценность (ккал)	
		С 7 лет до 11 лет	Б	Ж	У	С 7 лет до 11 лет	Б		Ж
45	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,41	5,08	8,65				85,9
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68				209,70
260	Гуляш из мяса птицы	100	14,55	16,79	2,89				221
209	Йогурт вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28				63
380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92				113,4
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			33,03	34,67	108,5				782,7

		обед					
70	Овощи соленные (огурцы)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	6,4	10,03	11,55	171,04	
234	Котлеты рыбные	100	12,24	12,11	14,95	217,48	
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,00	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
	Булочка чесночная	60	7	3	54	310	
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		35,53	38,79	161,24	1084,92	
			68,56	73,46	269,74	1867,62	
						1,01:04	

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
		С 7 лет до 11 лет	Б	Ж		У
1	2	3	5	6	7	8
День 9 (четверг)						

День 9 (четверг)

		завтрак				
		100	1,65	4,12	7,29	72,9
53	Салат из свежих с зеленым горошком	200	2	3,6	13,8	95,4
289	Рататуй из овощей	200	0,07	0,02	15	60
376	Чай с сахаром	100	2,3	8	16,6	148
ПР	Йогурт	100	8	4	49	260
	Булочка полезная	40	3,16	0,4	19,32	43,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	46,5
ПР	Хлеб ржаной		19,42	20,58	140,77	726
Итого на завтрак						

	обед					
49	Салат витаминный с кукурузой	100	4,14	8,02	10,95	198,93
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,70	144
259	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,78	387,70
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,2
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		35,81	36,24	117,90	1032,23
	Всего за день		55,23	56,82	258,67	1758,23

№ печ.	Наименование блюда	11.4 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 10 (пятница)

		завтрак					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	9,09	12,99	35,18	295	
209	Йогурт вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,1	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	
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			30,49	40,31	114,24	848,4	
обед							