

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Y		
День 6 понедельник	Обед Щи из свежей капусты Гуляш Макаронные изделия отварные Напиток витаминный Хлеб	200	1,48	1,06	7,2	71,84	88	
		90	13,38	15,45	2,76	203,62	260	
		150	5,39	8,83	34,44	203,0	309	
		200	0	0	0	0		
		60	4,58	0,37	30,11	142,09		
		700	24,83	24,71	74,51	620,55		
День 7 вторник	Обед Распашки Ленив-распашки Котлета мясная Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Чай Хлеб	200	1,95	3,05	13,37	107,98	91	
		90	16,11	16,74	13,34	268,12	271	
		150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	
		20	0,19	1,18	1,27	16,45	364	
		200	0	0	15	60	382	
		60	4,58	0,37	30,11	142,09		
720	26,43	27,94	110,79	800,64				
День 8 среда	Обед Суп картофельный с крупой Гриппа отварная Капуста тушеная Компот из смеси сухофруктов Хлеб	200	1,91	2,28	16,4	93,99	101	
		90	25,38	6,48	0,72	163,8	307	
		150	3,59	6,0	14,94	130,48	139	
		200	0	0	19,4	77,4	349	
		60	4,58	0,37	30,11	142,09		
		700	35,46	15,13	81,57	607,76		
День 9 четверг	Обед Суп лапша томатная с куриой Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб	200	4,14	7,29	1,17	86,86	100	
		90	20,16	6,48	0	136,8	229	
		150	3,19	5,26	21,42	146,3	312	
		200	0	0	15,0	60,46	430	
		60	4,58	0,37	30,11	142,09		
		700	32,07	19,4	67,7	572,51		
День 10 пятница	Обед Борщ с капустой и картофелем Котлета рубленая в панировке Каша рисовая рассыпчатая Соус томатный Каша с молоком Хлеб	200	0,16	0,02	0,34	2,6	82	
		90	13,31	22,76	11,99	305,91	294	
		150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	
		20	0,19	1,18	1,27	16,45	364	
		200	3,75	3,01	24,42	141,0	382	
		60	2,58	0,37	30,11	142,09		
720	23,59	31,94	105,83	919,88				