



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша Дружба молочная	180/5	5,6	7,6	29,5	209
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			17,5	19,9	122,8	740,6
Обед						
17	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60
1	Суп картофельный с клецками	200	3	2,9	12	176
118	Рагу овощное с мясом	180	12,87	15,57	19,6	242,1
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			22,07	23,25	100,48	754,10
Итого за день			39,57	43,15	223,28	1494,70



УТВЕРЖДАЮ:
Верещагин А.А.
Рацион: ст с 12 лет
Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО:
Директор



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210	Каша Дружба молочная	200/5	6,3	8,1	33,5	232
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,2	20,4	126,8	763,6
Обед						
17	Салат из моркови	100	0,5	2,25	7,25	50
1	Суп картофельный с клецками	250	3,5	6,375	15	197
118	Рагу овощное с мясом	200	18,3	18,3	113	269
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,3	27,6	195,3	775,6
Итого за день			45,5	48,0	322,1	1539,2



