



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Жаркое по домашнему из куриного филе	150	7,5	11	16,7	124,2
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
269	Плюшка Новомосковская	100	5,85	4,35	38,25	218,25
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			17,95	15,45	93,05	518,05
Обед						
22,01	Салат из моркови с яблоками	60	0,3	1,4	3,3	27
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	108,7
123	Плов из говядины	180	13,7	12,9	32,5	299
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			23,36	23,00	108,08	694,30
Итого за день			41,31	38,45	201,13	1212,35



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО:

Директор



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Жаркое по домашнему	200	18,72	16,98	26,8	300,6
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
269	Плюшка Новомосковская	100	5,85	4,35	38,25	218,25
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			29,17	21,93	103,15	694,45
Обед						
22	Салат из моркови с яблоками	100	1,3	1,4	3,3	52
56	Борщ со сметаной	250/8	5,45	10	17,36	166,2
123	Плов из говядины	180	15,7	14,9	32,5	299
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			27,45	27,00	113,16	776,80
Итого за день			56,62	48,93	216,31	1471,25



