



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: четверг

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						
	Сырники запеченные со сгущ	140/15	20,8	13,44	28,88	320
4,1	Сыр порционно	10	2,7	2,65		34,65
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			28,1	16,7	66,8	528,3
Обед						
1	Салат Здоровье	50	0,62	2,125	3	33,33
1	Суп крестьянский с крупой	200	3,7	4,12	10,01	84,81
323	Птица тушеная с овощами	180	12,87	15,57	12,6	242,1
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			22,29	23,80	78,09	604,24
Итого за день			50,39	40,49	144,87	1132,49



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

День: четверг

Неделя: 2



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						
322	Сырники запеченные со сгущ	210/15	20,8	15,44	28,88	330
4,1	Сыр порционно	10	2,7	2,65	10,1	34,65
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
Итого за Завтрак			28,1	18,7	76,9	538,3
Обед						
1	Салат Здоровье	50	0,62	2,125	3	33,33
65,02	Суп крестьянский с крупой	250	5,1	6,1	12,4	165
323,01	Птица тушеная с овощами	200	16,3	17,3	114	369
317	Напиток яблочный	200			23,5	89
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			26,52	26,13	181,70	794,93
Итого за день			54,62	44,82	258,58	1333,18



