

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	5,76	9,8	5,1	90,6
138	Пюре картофельное	150	4,9	3,6	35,6	172,4
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			16,56	15,10	80,80	462,60
Обед						
44	Винегрет овощной 60	60	0,8	1,4	7,8	63
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	6	12,4	195,2
96	Гуляш из отварной говядины	90	16,9	17,5	3,7	240
183	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	5,4	34,6	224
294	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			33,90	32,48	104,68	945,20
Итого за день			50,46	47,58	185,48	1407,80



УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень - зима



СОГЛАСОВАНО:

Директор

День: вторник

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						
1,4	Тефтели тушеные в томатном соусе	60/40	8,76	10,1	5,1	190,6
138	Пюре картофельное	200	6,5	6,4	47,46	229,86
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			19,86	17,10	90,66	596,06
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	80
54	Рассольник Ленинградский	250/10	3,1	6,2	15,4	119
96,02	Гуляш из отварной говядины	100	16,9	17,5	3,7	240
172	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,12	6,48	41,52	268,8
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			20,12	17,06	124,30	743,80
Итого за день			39,98	34,16	214,96	1339,86



