



ТВЕРЖДАЮ:
Верещагин А.А.
Рацион: от 7 до 11 лет
Сезон: осень зима



СОГЛАСОВАНО:
Директор
День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
323	Птица тушеная с овощами	180	12,87	15,57	13,6	242,1
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			17,69	16,31	66,33	463,70
Обед						
25	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	60	0,83	3,975	2,98	63
53	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,36	7,48	6,72	72,8
1,22	Каша гречневая с куриным филе	180	24,28	16,31	36,84	304,33
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			32,07	29,85	106,72	716,13
Итого за день			49,76	46,16	173,05	1179,83