

"Утверждаю"
 ООО "Общепит"
 Верещагин А.А.

"Согласовано"
 Директор

Рацион: с 7 до 11 лет
 Сезон: осень-зима

День: понедельник
 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						
1	Каша Дружба молочная	180/5	5,6	7,6	29,5	209
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	3,38	0,45	21,6	103,95
Итого за Завтрак			19,88	23,05	120,20	770,95
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
53	Щи со сметаной	200/5	1,4	10,5	6,8	76
131	Плов из куриного филе	180	17,1	21,4	28,4	377
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			25,08	36,68	102,05	783,00
Итого за день			44,96	59,73	222,25	1553,95

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень-зима

"Согласовано"

Директор

День: понедельник

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						
210	Каша Дружба молочная	200/5	6,3	8,1	33,5	232
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
272	Булочка Домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			21,7	23,7	131,4	828,6
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
53	Щи со сметаной	250/10	1,75	13,12	9,5	95
131	Плов из куриного филе	180	17,1	21,4	28,4	377
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			26,05	41,20	109,18	838,00
Итого за день			47,75	64,90	240,58	1666,60



