

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

День: среда

Неделя: 2

"Согласовано"

Директор

№ 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						
97	Жаркое по домашнему	200	18,72	16,98	26,8	300,6
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,1	9,3	37
4,1	Сыр порционнo	10	2,7	2,65	8	34,65
1	Масло сливочное порционнo	10	0,1	8,3	0,1	73
1,05	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	80	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			26,12	28,63	73,00	585,85
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	108,7
123	Плов из говядины	180	12,7	11,9	32,5	299
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			23,64	24,68	111,63	737,70
Итого за день			49,76	53,31	184,63	1323,55



"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 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						
97,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	250	12	7	45,26	265,6
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,1	9,3	37
1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75
4,1	Сыр порционно	10	2,7	2,65	8	34,65
1,05	Хлеб пшеничный витаминизированный для	80	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			19,4	18,8	91,5	550,9
Обед						
21	Салат Витаминный	100	1,6	4,6	11,1	90
56	Борщ со сметаной	250/10	8,45	10	15,36	168,2
123	Плов из говядины	180	12,7	11,9	32,5	299
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			27,75	27,20	118,96	816,80
Итого за день			47,15	45,95	210,42	1367,65



