



Утверждаю
ООО "Общедит"

Верещагин А.А.

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима



Согласовано
Директор

День: вторник

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						
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	6,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150/5	9,5	7,3	49,2	288
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			24,5	15,1	194,7	642,6
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5	12,4	95,2
96,02	Гуляш из отварной говядины	100	16,9	17,5	3,7	240
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,83	240
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			34,46	31,64	118,41	884,20
Итого за день			58,96	46,70	313,11	1526,80

"Утверждаю"
ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст. с 12 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						
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	6,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	180\10	6,6	10,7	39,4	230
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			21,6	18,5	184,9	584,6
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	55
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	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,83	240
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			35,56	33,74	124,31	930,00
Итого за день			57	52	309	1515