

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

"Согласовано"

Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

День: среда

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						
302	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	10,2	12,5	39,1	252
282	Чай с сахаром	200	0,1	1,3	9,1	35
1,21	Хлеб витаминизированный для детского питания пшеничный	60	4,5	2,6	28,8	138,6
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
Итого за Завтрак			15,02	16,54	91,63	471,60
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1,6	3,5	6,7	95
1	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	180,7
101,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	10,98	76,92	205,92
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			30,28	24,56	156,08	757,62
Итого за день			45,3	41,1	247,7	1229,2

"Утверждаю"

ООО "Общепит"

Верещагин А.А.

Рацион: ст с 12 лет

Сезон: осень-зима

"Согласовано"

Директор

День: среда

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						
302,01	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	13,7	18	43,1	324,4
1,33	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63	46
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			18,52	18,74	95,63	544,00
Обед						
1	Салат Степной	100	2,6	5,8	11,2	158
56	Борщ со сметаной	250/10	5,45	10	15,36	176,2
101,01	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	10,98	77,92	205,92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,68	1,815	26,57	142,08
Итого за Обед			31,95	28,70	162,25	803,20
Итого за день			50,47	47,44	257,88	1347,20



