

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	1/200	5,70	10,30	40,90	279,10
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	4,40	5,10	13,30	116,70
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/35	0,21	0,42	11,69	51,38
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1/20	0,30	2,88	14,36	84,56
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10,91</b>	<b>18,70</b>	<b>86,95</b>	<b>559,74</b>
<b>Обед</b>						
М2016№32	Салат из свеклы с сыром	1/60	2,80	5,70	4,30	79,70
М2017№88	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	1/200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
М2017№291	Плов из куриной грудки	1/180	17,62	8,05	32,81	274,17
М2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>25,39</b>	<b>19,43</b>	<b>98,10</b>	<b>668,83</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№907 ТТК№2162	Сырники из творога с соусом "Шоколадным"	2/60/30	16,17	10,70	25,14	261,54
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>17,67</b>	<b>10,86</b>	<b>51,68</b>	<b>375,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>53,97</b>	<b>48,99</b>	<b>236,73</b>	<b>1603,71</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	1/250	7,00	12,90	51,00	348,10
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	4,40	5,10	13,30	116,70
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/35	0,21	0,42	11,69	51,38
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	2/20	0,60	5,76	28,72	169,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>14,79</b>	<b>24,42</b>	<b>126,17</b>	<b>783,62</b>
<b>Обед</b>						
М2016№32	Салат из свеклы с сыром	1/100	4,69	9,50	7,12	132,74
М2017№88	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
М2017№291	Плов из куриной грудки	1/200	19,57	8,90	36,50	304,38
М2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>31,22</b>	<b>25,47</b>	<b>122,73</b>	<b>845,03</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№907 ТТК№2162	Сырники из творога с соусом "Шоколадным"	2/60/30	16,17	10,70	25,14	261,54
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>17,67</b>	<b>10,86</b>	<b>51,68</b>	<b>375,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>63,68</b>	<b>60,75</b>	<b>300,58</b>	<b>2003,79</b>