

Рацион: с 7-11-ти лет ( не более 6 часов)

День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	1/200	8,20	10,50	42,20	296,10
М2017№7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	5,00	7,50	13,40	141,10
Н2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,80	3,50	11,10	91,10
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,04
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,78</b>	<b>22,02</b>	<b>90,60</b>	<b>639,70</b>
<b>Обед</b>						
М2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,21	13,23	108,37
М2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№2277 ТТК№2063	Котлета "Домашняя" с соусом "Помидорка"	1/70/30	12,00	9,41	10,92	176,37
М2017№303	Каша вязкая гречневая	1/180	5,50	6,00	24,60	174,40
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>26,98</b>	<b>21,37</b>	<b>108,19</b>	<b>733,01</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/150	5,50	7,90	36,30	238,30
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
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Полдник</b>		<b>470</b>	<b>7,48</b>	<b>8,54</b>	<b>74,60</b>	<b>405,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1720</b>	<b>54,24</b>	<b>51,93</b>	<b>273,39</b>	<b>1777,89</b>

Рацион: с 12 -ти лет ( не более 6 часов)					День: 1	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
M2017№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	1/250	10,28	13,17	52,64	370,21
M2017№7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	5,00	7,50	13,40	141,10
H2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,80	3,50	11,10	91,10
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,04
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,86</b>	<b>24,69</b>	<b>101,04</b>	<b>713,81</b>
<b>Обед</b>						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
M2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№2277 №2063	Котлета "Домашняя" с соусом "Помидорка"	1/70/30	12,00	9,41	10,92	176,37
M2017№303	Каша гречневая вязкая	1/200	6,10	6,70	27,40	194,30
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>31,02</b>	<b>23,49</b>	<b>132,40</b>	<b>865,09</b>
<b>Полдник</b>						
M2017№174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/200	7,30	10,60	48,40	318,20
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
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Полдник</b>		<b>520</b>	<b>9,28</b>	<b>11,24</b>	<b>86,70</b>	<b>485,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1930</b>	<b>62,16</b>	<b>59,42</b>	<b>320,14</b>	<b>2063,98</b>