

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	1/200	7,90	12,50	35,80	287,30
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 пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (Пряник глазированный)	1/40	2,44	1,68	29,88	144,40
Итого за Завтрак		505	16,54	19,44	95,48	623,04
Обед						
П2001№34	Свекольник на курином бульоне со сметаной	1/200/10	1,80	6,00	8,50	95,20
ТТК№2310	Соте "Курочка ряба"	1/100	13,34	12,04	3,72	176,60
М2017№310	Картофель отварной	1/180	3,43	5,18	27,61	170,78
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
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
Итого за Обед		750	22,43	24,08	85,49	648,40
Полдник						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150/5	9,00	6,44	30,50	215,96
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		555	11,10	7,12	71,74	395,44
Итого за день		1810	50,07	50,64	252,71	1666,88

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

День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	1/250	9,80	15,60	44,75	358,60
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	4,40	5,10	13,30	116,70
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (Пряник глазированный)	1/40	2,44	1,68	29,88	144,40
Итого за Завтрак		555	18,44	22,54	104,43	694,34
Обед						
П2001№34	Свекольник на курином бульоне со сметаной	1/250/10	2,10	7,30	10,50	116,10
ТТК№2310	Соте "Курочка ряба"	1/100	13,34	12,04	3,72	176,60
M2017№310	Картофель отварной	1/200	3,80	5,80	30,67	190,08
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
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
Итого за Обед		860	24,74	26,40	107,07	764,84
Полдник						
M2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	10,80	7,69	36,44	258,17
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		585	12,90	8,37	77,68	437,65
Итого за день		2000	56,08	57,31	289,18	1896,83