

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

День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№2212 ТТК№2162	Сырник из творога с цукатами с соусом "Шоколадным"	1/75/30	12,56	9,40	21,43	220,56
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка с посыпкой)	1/50	3,80	2,70	26,90	147,10
Итого за Завтрак		555	19,86	13,89	82,05	532,65
Обед						
М2017№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	15,10	21,60	13,80	310,00
М2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Итого за Обед		700	22,11	24,92	97,11	701,16
Полдник						
М2017№174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	1/150	4,30	7,70	30,70	209,30
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		350	6,07	7,86	46,53	281,14
Итого за день		1605	48,04	46,67	225,69	1514,95

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

День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№2212 ТТК№2162	Сырник из творога с цукатами с соусом "Шоколадным"	1/75/30	12,56	9,40	21,43	220,56
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлебулочное изделие (Булочка с посыпкой)	1/50	3,80	2,70	26,90	147,10
Итого за Завтрак		555	19,86	13,89	82,05	532,65
Обед						
M2017№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	15,10	21,60	13,80	310,00
M2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлебулочное изделие (Баранка)	1/40	2,10	1,90	12,40	75,10
Итого за Обед		800	24,82	27,52	116,00	810,96
Полдник						
M2017№174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	1/200	5,70	10,30	40,90	279,10
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		400	7,47	10,46	56,73	350,94
Итого за день		1755	52,15	51,87	254,78	1694,55