

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

День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№907/1 ТТК№2307	Сырник из творога с морковью с соусом "Клубничка"	1/75/30	12,56	9,40	21,43	220,56
М2017№7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	5,00	7,50	13,40	141,10
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Фрукт (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак		550	19,94	17,44	52,73	447,64
Обед						
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/200/10	1,85	5,00	10,05	92,60
М2016№266	Рыба запеченная в сметанном соусе	1/100	9,50	6,20	4,90	113,40
М2017№305	Рис припущенный	1/180	4,40	5,15	44,00	239,95
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		770	20,43	17,41	112,87	689,89
Полдник						
ТТК№825	Вареники из творога с маслом сливочным	1/150/5	9,20	4,00	18,04	144,96
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		355	9,59	4,24	30,75	199,52
Итого за день		1675	49,96	39,09	196,35	1337,05

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

День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№907/1 ТТК№2307	Сырник из творога с морковью с соусом "Клубничка"	1/75/30	12,56	9,40	21,43	220,56
М2017№7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	5,00	7,50	13,40	141,10
М2044№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак		550	19,94	17,44	52,73	447,64
Обед						
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
М2016№266	Рыба запеченная в сметанном соусе	1/100	9,50	6,20	4,90	113,40
М2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушеной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		870	22,21	19,28	131,75	789,36
Полдник						
ТТК№825	Вареники из творога с маслом сливочным	1/200/5	12,30	5,30	23,85	192,30
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		405	12,69	5,54	36,56	246,86
Итого за день		1825	54,84	42,26	221,04	1483,86