

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

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№820/1	Запеканка из творога с повидлом	1/150/20	21,42	8,57	38,96	318,65
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 (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого за Завтрак		535	27,30	16,65	64,20	515,85
Обед						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
П2001№162	Печень по-строгановски с соусом сметанным	1/70/30	22,14	27,49	4,47	353,85
М2017№128	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Обед		740	30,73	44,07	81,66	846,19
Полдник						
М2020№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/150	5,33	4,90	20,80	148,62
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		350	6,35	5,32	45,66	255,92
Итого за день		1625	64,38	66,04	191,52	1617,96

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

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№820/1	Запеканка из творога с повидлом	1/150/20	21,42	8,57	38,96	318,65
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	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
Итого за Завтрак		555	28,80	16,81	74,00	562,49
Обед						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
П2001№162	Печень по-строгановски с соусом сметанным	1/70/30	22,14	27,49	4,47	353,85
М2017№128	Картофельное пюре	1/200	4,13	12,20	24,00	222,32
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
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
Итого за Обед		850	33,13	46,67	102,78	963,67
Полдник						
М2020№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	7,10	6,50	27,70	197,70
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		400	8,12	6,92	52,56	305,00
Итого за день		1805	70,05	70,40	229,34	1831,16