



Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		598	14,96	24,55	74,3	584,55	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,84	13,64	22,68	274,36	302
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,06	20,51	122,54	775,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	39,02	45,06	196,84	1359,62	

Повар

С.Н. Попов