Утверждаю:
Директор: _____ Колмакова О.В.
"16" февраля 2022 г.

Рацион: 7-11 лет		День: суббота				
	Неделя: 2					Возрастная
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	з	4	5	6	7
Завтрак						
168	Каша Рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161
410	Ватрушки с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
368а	Фрукты свежие	100	0	0	10	46
Итого за Завтрак			**6,02**	**5,36**	**87,77**	**401**
Обед						
17	Салат из соленых огурцов с	60	0,52	3,07	1,57	35,88
170	борщ с капустой и картофеле	200	1,45	3,93	100,2	82
608	Котлеты мясные	90	13,99	10,39	14,13	205,87
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
874	Кисель детский витаминизированный	200	0,2	0	32,6	132
133	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	3,3		64,5
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Обед			**24,86**	**25,71**	**195,95**	**784,7**
Итого за день			**30,88**	**31,07**	**283,72**	**1185,7**
Итого за день			**36,9**	**36,43**	**371,49**	**1586,7**

Created by free version of DocuFreezer

Created by Universal Document Converter