Утверждаю:
Директор: _____ Колмакова О.В.
"11" марта 2022 г.

Рацион: 7-11 лет		День: пятница				1 смена
	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						
94	суп молочн с кукурузной крупой	200	4,97	5,1	16,5	131,8
###	Булочка любимая	100	9,14	5,78	50,81	291,62
368 г	банан	100	1	2	21	96
536	йогурт	200	3	3	5	81
Итого за Завтрак			**18,11**	**15,88**	**93,31**	**600,42**
Обед						
15	Салат из свежих огурцов помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52
187	щи из свежей капусты с карто	200	1,4	3,91	6,79	67,8
436	жаркое по домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
148	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	13	56

Created by free version of DocuFreezer
Created by Universal Document Converter