

Утверждаю:
 Директор ООО «ФХ «ОМК»
 Е.А. Маслакова



День: 25.09.2023г. диета
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208,00
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,90	94,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,20
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00
Итого:		575	18,6	19,1	80,9	565,2

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
06/2021	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом и яблоком	60	0,60	3,60	3,00	46,80
118/2021	Суп картофельный с крупой "Крестьянский"	200	1,92	4,00	6,80	70,80
308/2021	Котлета рыбная любительская (горбуша)	100	12,00	7,00	6,00	141,11
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	8,82	52,28	335,80
501/2021	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,00	86,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00
574/2021	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
82/2021	Фрукты	30	0,30	0,1	3,00	15,00
Итого		880	24,8	24,7	133,75	894
Всего:			43,4	43,8	214,65	1459,2