



День: 29.09.2023г. Диета  
 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           |                                |
| 234/2021      | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200             | 7,16                 | 8,48        | 29,14       | 221,60                         |
| 457/2021      | Чай с сахаром                             | 200             | 0,2                  | 0,1         | 9,3         | 38                             |
| 573/2021      | Хлеб "Пшеничный"                          | 30              | 2,28                 | 0,24        | 14,76       | 70,2                           |
| 63/2021       | Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)    | 45              | 6,90                 | 9,00        | 10,00       | 149,00                         |
| 82/121        | Фрукты свежие                             | 100             | 0,40                 | 0,40        | 9,80        | 44,00                          |
| <b>Итого:</b> |   | <b>575</b>      | <b>16,9</b>          | <b>18,2</b> | <b>73,0</b> | <b>522,8</b>                   |

*Обед*

| N рецептуры   | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|               |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 02/2021       | Салат "Витаминный" (из капусты с морковью и яблоками) | 100             | 1,20                 | 5,10         | 5,50          | 73,00                          |
| 98/2021       | Свекольник  | 200             | 1,86                 | 3,78         | 8,26          | 74,60                          |
| 356/2021      | Печень говяжья "По-строгановски"                      | 90              | 14,09                | 8,45         | 6,26          | 162,78                         |
| 256/2021      | Макаронные изделия отварные                           | 150             | 5,55                 | 5,00         | 29,55         | 184,50                         |
| 485/2021      | Кисель из сока плодового                              | 200             | 0,40                 | 0,06         | 22,20         | 90,00                          |
| 573/2021      | Хлеб «Пшеничный»                                      | 30              | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,20                          |
| 574/2021      | Хлеб ржаной   | 35              | 3,20                 | 0,60         | 16,04         | 82,40                          |
| 82/2021       | Фрукты свежие   | 50              | 0,20                 | 0,20         | 4,90          | 22,00                          |
| <b>Итого:</b> |   | <b>855</b>      | <b>23,56</b>         | <b>23,46</b> | <b>107,46</b> | <b>759,5</b>                   |
| <b>Всего:</b> |   |                 | <b>40,46</b>         | <b>41,66</b> | <b>180,46</b> | <b>1282,3</b>                  |