

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

ДИЕТА (СД)

Согласовано:
Директор школы

С.В.Барышникова

Завтрак

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1.11.в	Суп молочный с крупой	250	4,1	4,7	18,6	135,0
460/2021	Чай с молоком (со стевией)	200	1,6	1,3	18,5	64,0
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4	0,5	13,9	69,3
76/2021	Сыр (порциями)	20	4,1	5,5	0,0	66,2
4.1.	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
82/2021	Фрукты свежие (яблоко зеленое)	100	1,0	1,0	10,0	45,0
итого		645	18,3	17,6	61,3	442,5

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
02/2021	Салат "Витаминный" (из белокочанной капусты с морковью)	100	1,2	5,1	5,5	73,0
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	6,0	60,0
373/2021	Котлеты "Нежные"	90	16,7	11,2	5,7	190,8
177/2021	рагу овощное	150	3,6	5,5	17,3	134,3
11.5.а	Компот из яблок без сахара	200	0,2	0,2	9,4	17,0
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4	0,5	13,9	69,3
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,0	72,1
82/2021	Фрукты свежие (яблоко зеленое)	50	0,5	0,5	5,0	22,0
Итого		860	28,9	26,9	76,8	638,5
Всего		1505	47,2	44,6	138,1	1081,0