

Возрастная категория: 7–12 лет

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00
279	Тефтели из говядины, тушеные в томатном соусе 2-й вариант	110	8,34	10,79	12,95	182,05
203	Рожки отварные с маслом	185	7,08	5,13	43,13	247,19
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,37	86,85
Итого:		555	20,73	25,17	98,45	697,09
Обед						
82	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	1,69	5,14	10,56	95,26
291	Плов из птицы (филе) с огурцом (сезонно)	290	24,57	11,04	56,56	423,86
376	Чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
Итого:		786	31,74	16,95	119,20	745,39
Полдник						
467	Пирожок печеный с картофелем	100	6,31	3,64	40,92	222,67
342	Компот из свежих плодов - яблоки	200	0,16	0,16	28,00	115,00
Итого:		300	6,47	3,80	68,92	337,67
Весь рацион питания:		1641	58,94	45,92	286,57	1780,15

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
58,94	45,92	286,57	0,660	0,720	29,48	126,90	16,35	225,10	521,90	158,15	10,64

Директор

Зав. производством

Шеф-повар

