

Утверждаю:  
Директор ООО «ФХ «ОМК»

Е.А. Маслакова



День:  
13.09.2023г.

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	
237/2021	Каша овсяная жидкая (молочная)	200	8,00	9,00	32,34	237,00
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,90	94,00
73/2021	Бутерброды с маслом сливочным и джемом	40	1,60	3,80	20,20	121,00
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
82/2021	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>18,4</b>	<b>20,7</b>	<b>76,5</b>	<b>559,0</b>

**Обед**

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
47/2021	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00
99/2021	Рассольник	200	1,74	3,66	6,50	65,80
308/2021	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70
385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30
501/2021	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10
542/2021	Булочка "Домашняя"	30	0,3	0,1	13,90	94,50
<b>Итого:</b>		<b>855</b>	<b>27,6</b>	<b>26,45</b>	<b>125,8</b>	<b>850,9</b>
<b>Всего:</b>			<b>46</b>	<b>47,15</b>	<b>202,3</b>	<b>1409,9</b>