



Утверждаю:
ООО "Общепит"

Рацион: Меню ДС

Сезон: осень - зима



День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
208	Каша пшенная молочная	150/5	5,6	6,6	26,4	187
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,12	0,3	14,4	68,79
1,32	Фрукт	200	0,09	2	19	112
Итого за Завтрак			11,41	12,2	73,5	467,79
Обед						
44	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22
58	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	1,3	3,5	9,2	77
101	Жаркое по домашнему из куриного филе	150	7,5	3	16,7	123,8
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,04	Хлеб ржаной для детского питания	45	3,37	0,45	21,6	103,95
Итого за Обед			13,17	7,95	81,6	447,75
Полдник						
319	Кисель плодово-ягодный	200			20	76
1,29	Печенье	30	3,6	7,65	30,15	202,5
1,15	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	35	2,47	0,35	16,8	80,26
Итого за Полдник			6,07	8	66,95	358,76
Итого за день			30,65	28,15	222,05	1274,3