

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
191	Каша рисовая молочная вязкая 200/5	205	5,7	7,8	39,8	253
4	Кондитерское изделие 45 гр	45	4,4	4,25	24,2	144
5,03	Хлеб пшеничный витамин.50	50	3,37	0,45	21,6	103,95
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			13,57	12,53	94,7	525,95

Обед						
67	Суп картофельный с бобовыми 250	250	7,75	5,12	31,87	211,25
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8
227	Макаронные изделия отварные 150/5	155	5,5	4,2	33,3	196
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89
6,05	Хлеб ржано-пшеничный 50	50	3,1	0,54	19,44	96,3
Итого за Обед			25,65	15,93	115,33	721,35

Итого за день	39,22	28,46	210,03	1247,3
----------------------	-------	-------	--------	--------