

УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ  
Сезон зима-весна

Рацион: с 7 до 11 лет \*

ОБЩЕПИТ

День: среда  
Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО:  
Директор *Леонид Борисович Борисов*

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
204	Каша манная молочная жидккая 200/5	205	5	7,8	23,4	184
1,2	Яблоко 130	130	0,22	0,14	14,63	150,4
3	Бутерброд с сыром 40/10	50	7,9	4,75	24,2	172
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
<b>Итого за Завтрак</b>			13,22	12,72	71,33	531,4

<b>Обед</b>						
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5	255	2,12	6	15,37	130
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4
148	Пюре картофельное 150/5	155	3,1	4,6	20,1	137
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
<b>Итого за Обед</b>			14,74	19,79	81,31	575,7

<b>Итого за день</b>	27,96	32,51	152,64	1107,1
----------------------	-------	-------	--------	--------