



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон осень-зима

Рацион: с 7 до 11 лет

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
191	Каша рисовая молочная 150/5	150/5	4,3	5,8	29,8		190
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1		25
1	Хлеб пш 45	45	1,44	0,18	8,77		43,56
1,33	Яблоко 150	150	0,22	0,14	14,63		150,4
Итого за Завтрак			6,06	6,15	62,3		408,96
Обед							
75	Уха с крупой 250	250	7,75	1,87	13,75		103,75
1,78	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ	100	15,66	16,92	9,95		353,6
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	150/5	5,5	4,2	33,3		196
309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,9	0,05	20,6		89
1,2	Хлеб ржаной 45	45	3,82	1,48	21,78		115,2
Итого за Обед			33,63	24,52	99,38		857,55
Итого за день			39,69	30,67	161,68		1266,51

