

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Рацион: ст с 12 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/40	60/40	8,64	4,92	8,76	113,92
148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200/5	205	4,13	6,13	26,8	182,66
300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	207	0,2	0,03	9,3	38
1	Хлеб пш 45	45	1,44	0,18	8,77	43,56
Итого за Завтрак			14,41	11,26	53,63	378,14

Обед РП						
1,79	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 200	200	24,28	6,31	36,84	530,5
300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	207	0,2	0,03	9,3	38
1,2	Хлеб ржаной 45	45	3,82	1,48	21,78	115,2
502,01	Кондитерское изделие 45 гр	45	3,82	5,85	31,5	193,5
Итого за Обед РП			32,12	13,67	99,42	877,2

Обед						
35	САЛАТ ПЕСТРЫЙ 100	100	1	4,5	10,66	86,66
58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной 300/10	310	2,64	7,2	18,44	156
1,79	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ 200	200	24,28	6,31	36,84	530,5
317	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,5	89
1,2	Хлеб ржаной 45	45	3,82	1,48	21,78	115,2
Итого за Обед			31,74	19,49	111,22	977,36

Итого за день			108,57	91,94	450,77	3495,62
----------------------	--	--	--------	-------	--------	---------