

Утверждаю
ИП Верещагин А.А.

Меню

Согласовано:

Директор

Рацион: с 12 лет
Сезон: весна - лето

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
137	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	2,4	14,13	7,6	110
146	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/5	3,69	5,76	33,03	169,2
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123
1,21	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
1	Масло сливочное порционно	10	6,1	8,3	11,1	75
Итого за Завтрак			17,19	28,89	111,43	615,8
Обед						
42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	2,6	7,6	63
55	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	2	6,2	8,8	163,5
80	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	12,6	12,49	26,2	198,1
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	4,4	40	233
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,9	35,5
1,28	Хлеб ржаной	40	3,78	3,12	16,94	128
Итого за Обед			27,38	28,81	110,44	821,1
Итого за день			65,16	94,79	330,02	2051,6