



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

Архадьевич

Рацион: с 7 до 11 лет

МЕНЮ
Сезон осень-зима

День: вторник
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	7
Завтрак							
320	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/40	60/40	8,64	4,92	8,76	113,92	
148	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150/5	150/5	3,1	4,6	20,1	137	
300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	210	0,2	0,03	9,3	38	
1	Хлеб пш 45	45	1,44	0,18	8,77	43,56	
Итого за Завтрак			13,38	9,73	46,93	332,48	
Обед							
35	САЛАТ ПЕСТРЫЙ 60	60	0,6	2,7	6,4	52	
58	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной 250/5	255	2,12	6	15,37	130	
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			30,82	16,49	103,89	916,7	
Итого за день			44,2	26,22	150,82	1249,18	

