



Меню



УТВЕРЖДАЮ
ИП Верещагин А.А.
Верещагин А.А.
Андрей
Архипович
Рацион: с 7 до 11 лет
Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227	Сырники запеченные со сгущенным молоком	160\20	8,5	14,2	33,3	196
320	Чай с лимоном сахаром	200	9,1	11,06	105,4	155
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	40	5,1	1,98	28,98	155
282	Масло порционно	10	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Завтрак			22,8	27,3	176,8	531,0
Обед						
44	Салат из моркови	60	0,8	1,4	4,3	33
1	Борщ с капустой и картофелем	200\5	2,1	2,1	15,5	90
138	Каша гречневая с куриным филе	180	24,3	6,3	36,8	304
1,73	Напиток яблочно- лимонный	200	15,66	16,92	22,8	192,0
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			47,34	27,33	108,24	757,93
Итого за день			70,14	54,60	285,02	1288,93