

Утверждаю _____

ИП Верещагин А.А.

Меню

Согласовано: _____

Директор

Рацион: с 12 лет

Сезон: весна - лето

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
320	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	9,1	11,06	105,4	155
227	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	4,4	40	233
300	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		10,9	35,5
1	Масло сливочное порционно	10	6,1	8,3	11,1	75
1,21	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			27,4	24,36	196,2	637,1
Обед						
42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	2,6	7,6	63
67	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250/5	250/10	2,3	5,5	12,7	115
131,01	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	180	17,1	22,08	28,4	384
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	30,9	123
1,08	Хлеб ржаной	60	9,15	1,84	38,98	177
Итого за Обед			30,35	32,12	118,58	862
Итого за день			85,23	90,08	402,12	2209,1