

Утверждаю:

ИП Верещагин А.А. Андрей

Рацион: с 7 до 11 лет

Сезон: весна - лето

Меню

Согласовано

Директор

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
191	Сырники запеченные с повидлом	120/10	5,2	7,2	35,2	229
302	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7	200/7	0,19		8,99	36,71
1,08	Хлеб ржаной 60	60	9,15	1,84	38,98	177
1	Яблоко	60	9,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Завтрак			24,38	19,12	124,27	713,31
Обед						
40	САЛАТ СТЕПНОЙ 60	60	1	2	4,9	45
56	Суп с домашней лапшой с фрикадельками	200/40	1,92	4,56	12,56	104
98	Овощное рагу	150	18	25,15	24,1	305,25
310	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	200	0,5	0,1	30,9	123
1,21	Хлеб пшеничный 60	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			25,92	32,41	101,26	715,85
Итого за день			50,3	51,53	225,53	1429,16