

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Верещагин А.А. Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон осень-зима

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Рацион: с 7 до 11 лет

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
192	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150/5	150/5	6,1	7,4	26,7	198
304	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100
286	Сош Плюшка Новомосковская 100	100	7,8	5,9	51,1	296
1	Хлеб пш 45	45	1,44	0,18	8,77	43,56
Итого за Завтрак			18,94	16,78	100,27	637,56

Обед						
44	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,8	1,4	4,3	33
57	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной 250/5	250/5	1,75	5,62	8,5	95
141	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 200	200	32,45	39,36	35,45	628,18
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1,2	Хлеб ржаной 45	45	3,82	1,48	21,78	115,2
Итого за Обед			38,92	47,89	79,13	896,38

Итого за день	57,86	64,67	179,4	1533,94
----------------------	-------	-------	-------	---------

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Сезон осень-зима

День: четверг
Неделя: 1

Рацион: ст с 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	
Завтрак						
192	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС 200/5	205	8,13	9,86	35,6	264
304	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100
286	Сош Плюшка Новомосковская 100	100	7,8	5,9	51,1	296
1	Хлеб пш 45	45	1,44	0,18	8,77	43,56
Итого за Завтрак			20,97	19,24	109,17	703,56

Обед РП						
141	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 200	200	32,45	39,36	35,45	628,18
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд с маслом 45/10	55	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Обед РП			34,95	47,99	59,15	799,18

Обед						
44	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	100	1,3	2,33	7,16	55
57	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/10	310	2,1	6,74	10,2	114
141	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 200	200	32,45	39,36	35,45	628,18
298	ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,1	0,03	9,1	25
1,2	Хлеб ржаной 45	45	3,82	1,48	21,78	115,2
Итого за Обед			39,77	49,94	83,69	937,38