



Утверждаю

О.Д.Меньшова

2021 год

Ежедневное меню

на 14 апреля 2021 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша рисовая молочная	200	305,1
	Сосиска в тесте	120	167,7
	Какао с молоком	200	106,5
	Фрукты (яблоки)	90	72,0
Итого за завтрак		620	661,60 (26%)
обед	Суп рыбный с консервами	250	188,75
	Жаркое по-домашнему	180	249,2
	Салат из капусты	60	67,9
	Чай с сахаром	200	28,2
	Хлеб ржаной	50	77
	Хлеб пшеничный	25	79,8
Итого за обед		765	790,85 (27%)
полдник	Сок фруктовый	200	116,0
Итого за полдник		200	116 (14%)
Итого за день:		1585	1668,45 (62%)