



# Меню

01 октября 2021 года

## Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: пятница							
	337	Яйцо отварное	40 гр.	5,1	4,6	0,3	63
	692	Кофейный напиток	200 гр.	5,58	6,38	39,42	237,38
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			270 гр.	12,72	11,37	53,28	360,68
				<b>Горячий завтрак</b>			
	71	Винегрет	100 гр.	0,49	5,98	5,1	93
	124	Щи со сметаной	300 гр.	3	6,45	15	132
	437	Гуляш мясной	150 гр.	16,95	5,74	3,5	248,25
	520	Картофельное пюре	200 гр.	4,2	9	29,2	218
	705	Напиток шиповника	200 гр.	0,4	0,2	23,8	97,76
		Мандарин	100 гр.	0,8	0,2	7,5	38
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			1110 гр.	29,92	28,35	111,22	947,61

Составил: Л.С.Ильина



# Меню

01 октября 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7 -11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: пятница							
	337	Яйцо отварное	40 гр.	5,1	4,6	0,3	63
	692	Кофейный напиток	200 гр.	5,58	6,38	39,42	237,38
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			270 гр.	12,72	11,37	53,28	360,68
Горячий завтрак							
	71	Винегрет	100 гр.	0,49	5,98	5,1	93
	124	Щи со сметаной	250 гр.	2	4,3	10	88
	437	Гуляш мясной	100 гр.	13,56	4,59	2,8	198,6
	520	Картофельное пюре	200 гр.	4,2	9	29,2	218
	705	Напиток шиповника	200 гр.	0,4	0,2	23,8	97,76
		Мандарин	100 гр.	0,8	0,2	7,5	38
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			1010 гр.	25,53	25,05	105,52	853,96

Составил: Л.С.Ильина

*Ильина*