



# Меню

14 октября 2021 года

| Завтрак                         |             |                                   |         |                  |       |          |                         |
|---------------------------------|-------------|-----------------------------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| Приём пищи                      | № рецептуры | Наименование блюда                | 7 -11   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                                 |             |                                   |         | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя: вторая<br>День: четверг |             |                                   |         |                  |       |          |                         |
|                                 | 302         | Каша молочная со сливочным маслом | 200 гр. | 4,8              | 8,4   | 41,6     | 214                     |
|                                 | 685         | Чай                               | 200 гр. | 0                | 0     | 19       | 56                      |
|                                 |             | Хлеб                              | 30 гр.  | 2,04             | 0,39  | 13,56    | 60,3                    |
| <b>Итого за завтрак</b>         |             |                                   | 430 гр. | 6,84             | 8,79  | 74,16    | 300,3                   |
| Горячий завтрак                 |             |                                   |         |                  |       |          |                         |
|                                 |             | Салат из свёклы                   | 100 гр. | 2,3              | 6,8   | 5,8      | 138                     |
|                                 | 155         | Суп с клецками                    | 250 гр. | 3,1              | 6,6   | 33,2     | 128                     |
|                                 | 374         | Рыба тушёная                      | 100 гр. | 10,6             | 5,4   | 5,6      | 128                     |
|                                 | 520         | Картофельное пюре                 | 150 гр. | 3,15             | 6,75  | 21,9     | 163,5                   |
|                                 | 639         | Компот                            | 200 гр. | 0,6              | 0     | 31,4     | 124                     |
|                                 |             | Груша                             | 100 гр. | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47                      |
|                                 |             | Хлеб                              | 60 гр.  | 4,08             | 0,78  | 27,12    | 120,6                   |
| <b>Итого за горячий завтрак</b> |             |                                   | 960 гр. | 24,23            | 26,63 | 135,32   | 849,1                   |

Составил: Л.С.Ильина



# Меню

14 октября 2021 года

| Завтрак                         |             |                                   |             |                  |       |          |                         |
|---------------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| Приём пищи                      | № рецептуры | Наименование блюда                | 11 и старше | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                                 |             |                                   |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя: вторая<br>День: четверг |             |                                   |             |                  |       |          |                         |
|                                 | 302         | Каша молочная со сливочным маслом | 300 гр.     | 7,2              | 12,6  | 62,4     | 321                     |
|                                 | 685         | Чай                               | 200 гр.     | 0                | 0     | 19       | 56                      |
|                                 |             | Хлеб                              | 30 гр.      | 2,04             | 0,39  | 13,56    | 60,3                    |
| <b>Итого за завтрак</b>         |             |                                   | 530 гр.     | 9,24             | 12,99 | 94,96    | 437,3                   |
| Горячий завтрак                 |             |                                   |             |                  |       |          |                         |
|                                 |             | Салат из свёклы                   | 100 гр.     | 2,3              | 6,8   | 5,8      | 138                     |
|                                 | 155         | Суп с клецками                    | 300 гр.     | 3,72             | 7,92  | 39,84    | 153,6                   |
|                                 | 374         | Рыба тушёная                      | 150 гр.     | 15,9             | 16,2  | 8,4      | 192                     |
|                                 | 520         | Картофельное пюре                 | 200 гр.     | 4,2              | 9     | 29,2     | 218                     |
|                                 | 639         | Компот                            | 200 гр.     | 0,6              | 0     | 31,4     | 124                     |
|                                 |             | Груша                             | 100 гр.     | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47                      |
|                                 |             | Хлеб                              | 60 гр.      | 4,08             | 0,78  | 27,12    | 120,6                   |
| <b>Итого за горячий завтрак</b> |             |                                   | 1110 гр.    | 31,2             | 41    | 152,06   | 993,2                   |

Составил: Л.С.Ильина 