



# Меню

15 декабря 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: среда							
	336	Макаронник со сливочным маслом	200 гр.	6,2	10,4	40,2	279,2
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
<b>Итого за завтрак</b>			<b>400 гр.</b>	<b>11,1</b>	<b>15,4</b>	<b>72,7</b>	<b>659,2</b>
Горячий завтрак							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	147	Щи	300 гр.	3	6,45	15	132
	492	Плов с курицей	250 гр.	19	16,25	45,25	345,44
		Сок	200 гр.	0,6	0	39	92
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			<b>910 гр.</b>	<b>27,88</b>	<b>27,48</b>	<b>129,07</b>	<b>742,04</b>

День: среда

Составил: Л.С.Ильина Ильина

Горячий завтрак



# Меню

15 декабря 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: Вторая День: среда							
	336	Макаронник со сливочным маслом	150 гр.	4,65	7,8	30,15	209,4
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
<b>Итого за завтрак</b>			<b>350 гр.</b>	<b>9,55</b>	<b>12,8</b>	<b>62,65</b>	<b>589,4</b>
Горячий завтрак							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	147	Щи	250 гр	2	4,3	10	88
	492	Плов с курицей	200 гр.	15,2	13	36,2	330
		Сок	200 гр.	0,6	0	39	92
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			<b>810 гр.</b>	<b>23,08</b>	<b>22,08</b>	<b>115,02</b>	<b>682,6</b>

Составил: Л.С.Ильина