



Меню

20 декабря 2021 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: понедельник							
	302	Каша молочная с 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
Итого за завтрак			530 гр.	9,24	12,99	94,96	437,3
Горячий завтрак							
		Салат из моркови	100 гр.	1,3	2,5	4,7	67
	147	Суп на курином бульоне с вермишелью	300 гр.	3,875	8,25	26,5	160
	487	Курица отварная	150 гр.	28,8	11,1	0,9	225
	511	Рис отварной	200 гр.	5	8,2	51,4	304
		Яблоко	100 гр.	1,1	2,6	0,3	63
		Продукт кисломолочный	200 гр.	5,8	8,4	25	108
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			1110 гр.	49,95	41,83	135,92	1047,6
Итого за завтрак			530 гр.	9,24	12,99	94,96	

Составил: Л.С.Ильина



Меню

20 декабря 2021 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая							
День: понедельник							
	302	Каша молочная с 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
Итого за завтрак			430 гр.	6,84	8,79	74,16	330,3
Горячий завтрак							
		Салат из моркови	100 гр.	1,3	2,5	4,7	67
	147	Суп на курином бульоне с вермишелью	250 гр.	3,1	6,6	21,2	128
	487	Курица отварная	100 гр.	19,2	7,4	0,6	150
Неделя: первая	511	Рис отварной	150 гр.	3,75	6,15	38,55	228
День: понедельник		Яблоко	100 гр.	1,1	2,6	0,3	63
		Продукт кисломолочный	200 гр.	5,8	8,4	25	108
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56

Составил: Л.С.Ильина