



Меню

22 декабря 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: среда							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	300 гр.	4,5	12,3	67,5	306
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			530 гр.	11,44	17,69	113,56	746,3
Горячий завтрак							
		Салат из свёклы	100 гр.	2,3	6,8	5,8	138
	155	Суп с клёцками	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
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			1010 гр.	30,2	40,7	129,36	878,2

Составил: Л.С.Ильина *Л.С.Ильина*



Меню

22 декабря 2021 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7 - 11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: среда							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	200 гр.	3	8,2	45	204
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			430 гр.	9,94	13,59	91,06	644,3
Горячий завтрак							
22 декабря 2021 года							
		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
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			860 гр.	23,23	26,33	112,62	624

Составил: Л.С.Ильина *Ильина*

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
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56