



Меню

23 декабря 2021 года

Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: четверг							
	160	Суп молочный с макаронными изделиями сливочным маслом	300 гр.	6,8	5,9	24,5	179,8
	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.	13,74	11,29	70,56	620,1
Горячий завтрак							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	181	Суп рыбный	300 гр.	10,32	10,08	17,19	201
		Тефтели мясные	100 гр.	6,6	5,3	12,1	142,4
	511	Рис отварной	200 гр.	5	8,2	51,4	304
День: четверг	639	Компот	200 гр.	0,6	0	30,4	124
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			960 гр.	27,8	28,36	140,91	944

Составил: Л.С.Ильина

Горячий завтрак

Салат из свежих

100 гр.

1,2

4

2,7

52



Меню

23 декабря 2021 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: четверг							
	160	Суп молочный с макаронными изделиями сливочным маслом	250 гр.	5,66	4,91	20,41	149,83
	693	Какао	200 гр.	4,9	5	32,5	380
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			480 гр.	23,74	18,47	70,9	724,7
Горячий завтрак							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	181	Суп рыбный	250 гр.	8,6	8,4	14,325	167,5
Неделя: первая День: четверг		Тефтели мясные	100 гр.	6,6	5,3	12,1	142,4
	511	Рис отварной	150 гр.	3,75	6,15	38,55	228
	639	Компот	200 гр.	0,6	0	30,4	124
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			860 гр.	24,83	24,63	125,19	834,5

Составил: Л.С.Ильина *Am*