



# Меню

29 ноября 2021 года

| Завтрак                             |             |   |                |                  |              |               |                         |
|-------------------------------------|-------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| Приём пищи                          | № рецептуры | Наименование блюда                              | 7 -11          | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|                                     |             |   |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |
| Неделя: вторая<br>День: понедельник |             |   |                |                  |              |               |                         |
|                                     | 516         | Макароны отварные со сливочным маслом и сахаром | 150гр.         | 5,25             | 6,15         | 35,25         | 220,5                   |
|                                     | 692         | Кофейный напиток                                | 200 гр.        | 5,58             | 6,38         | 39,42         | 237,38                  |
|                                     |             | Хлеб  | 30 гр.         | 2,04             | 0,39         | 13,56         | 60,3                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             |             |   | <b>380 гр.</b> | <b>12,87</b>     | <b>12,92</b> | <b>88,23</b>  | <b>518,18</b>           |
| Горячий завтрак                     |             |   |                |                  |              |               |                         |
|                                     |             | Салат из свежей моркови                         | 100 гр.        | 1,3              | 2            | 5,8           | 67                      |
|                                     | 110         | Борщ со сметаной                                | 250 гр         | 2                | 5,3          | 13,1          | 106                     |
|                                     | 374         | Рыба тушеная                                    | 100 гр.        | 10,6             | 5,4          | 5,6           | 128                     |
|                                     | 508         | Гречка отварная                                 | 150 гр.        | 8,7              | 7,8          | 42,6          | 279                     |
|                                     |             | Ряженка 25%                                     | 200 гр.        | 5,8              | 8,4          | 25            | 108                     |
|                                     |             | Хлеб  | 60 гр.         | 4,08             | 0,78         | 27,12         | 120,6                   |
| <b>Итого за горячий завтрак</b>     |             |   | <b>860 гр.</b> | <b>32,48</b>     | <b>29,68</b> | <b>119,22</b> | <b>808,6</b>            |

Составил: Л.С.Ильина



# Меню

29 ноября 2021 года

| Завтрак                             |             |   |             |                  |       |          |                         |
|-------------------------------------|-------------|---|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| Приём пищи                          | № рецептуры | Наименование блюда                              | 11 и старше | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                                     |             |   |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя: вторая<br>День: понедельник |             |   |             |                  |       |          |                         |
|                                     | 516         | Макароны отварные со сливочным маслом и сахаром | 150гр.      | 5,25             | 6,15  | 35,25    | 220,5                   |
|                                     | 692         | Кофейный напиток                                | 200 гр.     | 5,58             | 6,38  | 39,42    | 237,38                  |
|                                     |             | Хлеб  | 30 гр.      | 2,04             | 0,39  | 13,56    | 60,3                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             |             |   | 380 гр.     | 12,87            | 12,92 | 88,23    | 518,18                  |
| Горячий завтрак                     |             |   |             |                  |       |          |                         |
|                                     |             | Салат из свежей моркови                         | 100 гр.     | 1,3              | 2     | 5,8      | 67                      |
|                                     | 110         | Борщ со сметаной                                | 300 гр      | 3                | 7,95  | 19,65    | 159                     |
|                                     | 374         | Рыба тушеная                                    | 150 гр.     | 15,9             | 16,2  | 8,4      | 192                     |
|                                     | 508         | Гречка отварная                                 | 150 гр.     | 8,7              | 7,8   | 42,6     | 279                     |
|                                     |             | Ряженка 25%                                     | 200 гр.     | 5,8              | 8,4   | 25       | 108                     |
|                                     |             | Хлеб  | 60 гр.      | 4,08             | 0,78  | 27,12    | 120,6                   |
| <b>Итого за горячий завтрак</b>     |             |   | 960 гр.     | 38,78            | 43,13 | 128,57   | 925,6                   |

Составил: Л.С.Ильина