



Меню

02 декабря 2022 года

Завтрак

| Приём пищи | № рецептуры | Наименование блюда | 7- 11 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---------------------------------------|-------------|--------------------|----------------|------------------|--------------|--------------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Неделя: вторая День: пятница | | | | | | | |
| | | Салат из свёклы | 100 гр. | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 138 |
| | | Котлета рыбная | 100 гр. | 11 | 9 | 12 | 151 |
| | 508 | Гречка | 150 гр. | 7 | 5 | 32 | 192 |
| | 686 | Чай с лимоном | 200 гр. | 0 | 0 | 16 | 56 |
| | | Хлеб | 30 гр. | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| Итого за завтрак | | | 580 гр. | 22,34 | 21,19 | 79,36 | 597,3 |
| | | | | Обед | | | |
| | 181 | Суп рыбный | 250 гр. | 8,6 | 8,4 | 14,325 | 167,5 |
| | | Котлета мясная | 100 гр. | 14,2 | 11,4 | 13 | 213 |
| | 332 | Макароны отварные | 150 гр. | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| | 692 | Кофейный напиток | 200 гр. | 1 | 2 | 25 | 149 |
| | | Груша | 100 гр. | 0 | 0 | 10 | 47 |
| | | Хлеб | 60 гр. | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| Итого за горячий завтрак | | | 860 гр. | 33,13 | 28,73 | 124,69 5 | 917,6 |

Составил: Л.С.Ильина *Л.С.Ильина*

