



# Меню

26 декабря 2022 года

| Завтрак                             |             |                    |         |                  |       |          |                         |
|-------------------------------------|-------------|--------------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| Приём пищи                          | № рецептуры | Наименование блюда | 7 -11   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                                     |             |                    |         | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя: вторая<br>День: понедельник |             |                    |         |                  |       |          |                         |
|                                     | 160         | Суп молочный       | 250     | 6                | 5     | 20       | 150                     |
|                                     | 692         | Кофейный напиток   | 200 гр. | 1                | 2     | 25       | 149                     |
|                                     |             | Булочка            | 50      | 2                | 0     | 14       | 132                     |
|                                     |             | Хлеб               | 30 гр.  | 2,04             | 0,39  | 13,56    | 60,3                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             |             |                    | 530 гр. | 11,04            | 7,39  | 72,56    | 491,3                   |
| Обед                                |             |                    |         |                  |       |          |                         |
|                                     | 110         | Борщ со сметаной   | 250 гр  | 2                | 5,3   | 13,1     | 106                     |
|                                     | 374         | Котлета рыбная     | 100 гр. | 11               | 9     | 12       | 151                     |
|                                     | 508         | Гречка отварная    | 150 гр. | 8,7              | 7,8   | 42,6     | 279                     |
|                                     | 685         | Чай                | 200 гр. | 0                | 0     | 19       | 56                      |
|                                     |             | Мандарины          | 100 гр. | 0,8              | 0,2   | 7,5      | 38                      |
|                                     |             | Хлеб               | 60 гр.  | 4,08             | 0,78  | 27,12    | 120,6                   |
| <b>Итого за горячий завтрак</b>     |             |                    | 860 гр. | 26,58            | 23,08 | 121,32   | 750,6                   |

Составил: Л.С.Ильина 



# Меню

26 декабря 2022 года

| Завтрак                             |             |                    |             |                  |       |          |                         |
|-------------------------------------|-------------|--------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| Приём пищи                          | № рецептуры | Наименование блюда | 11 и старше | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|                                     |             |                    |             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| Неделя: вторая<br>День: понедельник |             |                    |             |                  |       |          |                         |
|                                     | 160         | Суп молочный       | 300 гр.     | 7,2              | 6     | 24       | 180                     |
|                                     | 692         | Кофейный напиток   | 200 гр.     | 1                | 2     | 25       | 149                     |
|                                     |             | Булочка            | 50 гр.      | 2                | 0     | 14       | 132                     |
|                                     |             | Хлеб               | 30 гр.      | 2,04             | 0,39  | 13,56    | 60,3                    |
| <b>Итого за завтрак</b>             |             |                    | 580 гр.     | 12,24            | 8,39  | 76,56    | 521,3                   |
| Обед                                |             |                    |             |                  |       |          |                         |
|                                     | 110         | Борщ со сметаной   | 300 гр.     | 3                | 7,95  | 19,65    | 159                     |
|                                     |             | Котлета рыбная     | 100 гр.     | 11               | 9     | 12       | 151                     |
|                                     | 508         | Гречка отварная    | 200 гр.     | 11,6             | 10,4  | 56,8     | 372                     |
|                                     | 685         | Чай                | 200 гр.     | 0                | 0     | 19       | 56                      |
|                                     |             | Мандарины          | 100 гр.     | 0,8              | 0,2   | 7,5      | 38                      |
|                                     |             | Хлеб               | 60 гр.      | 4,08             | 0,78  | 27,12    | 120,6                   |
| <b>Итого за горячий завтрак</b>     |             |                    | 960 гр.     | 30,48            | 28,33 | 142,07   | 896,6                   |

Составил: Л.С.Ильина