



Меню

21 октября 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая							
День: пятница							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	300 гр.	4,5	12	67,5	306
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Сыр	30 гр.	7,5	7,5	0	105
		Яблоко	100 гр.	0	0	26	50
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
Итого за завтрак			650 гр.	15,04	21,89	132,06	670,3
Обед							
	71	Винегрет	100 гр.	0,49	5,98	5,1	93
	124	Щи со сметаной	300 гр.	3	6,45	15	132
	437	Гуляш мясной	150 гр.	16,95	5,74	3,5	248,25
	332	Макароны отварные	200 гр.	6,6	1,3	50,6	262,6
	693	Какао	200 гр.	4	3	25	132
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			1010 гр.	35,12	23,25	126,32	988,45

Составил: Л.С.Ильина *Милос*



Меню

21 октября 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7 -11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: пятница							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	200 гр.	3	8	45	204
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
		Сыр	20 гр.	5	5	0	70
		Яблоко	100	0	0	26	50
Итого за завтрак			550 гр.	11,04	15,39	109,56	533,3
Обед							
	71	Винегрет	100 гр.	0,49	5,98	5,1	93
	124	Щи со сметаной	250 гр	2	4,3	10	88
	437	Гуляш мясной	100 гр.	13,56	4,59	2,8	198,6
	332	Макароны отварные	150 гр.	5	1	38	197
	693	Какао	200 гр.	4	3	25	132
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			860 гр.	29,13	19,65	108,02	829,2

Составил: Л.С.Ильина 