



Меню

29 сентября 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: четверг							
		Котлета рыбная	100 гр.	11	9	12	151
	332	Макароны отварные	150 гр.	5	1	38	197
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
		«Снежинка»	200 гр.	6	5	38	102
Итого за завтрак			480 гр.	24,04	15,39	101,56	510,3
Обед							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
Приём пищи	181	Суп рыбный	250 гр.	8,6	8,4	14,325	167,5
Приём пищи		Тефтели мясные	100 гр.	6,6	5,3	12,1	142,4
	511	Рис отварной	150 гр.	3,75	6,15	38,55	228
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			860 гр.	24,23	24,63	113,79	766,5

Составил: Л.С.Ильина

Л.С.Ильина



Меню

29 сентября 2022 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: первая День: четверг							
		Котлета рыбная	100 гр.	11	9	12	151
	332	Макароны отварные	200	6,6	1,3	50,6	262,6
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
		«Снежинка»	200	6	5	38	102
Итого за завтрак			530 гр.	25,64	15,69	114,16	575,9
Обед							
	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
	685	Чай	200 гр.	0	0	19	56
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
Итого за горячий завтрак			960 гр.	27,2	28,36	129,51	876

Составил: Л.С.Ильина

Ильина