



# Меню

18 января 2023 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: Вторая День: среда							
	302	Каша молочная с маслом	200 гр.	4,8	8,4	41,6	214
	693	Какао	200 гр.	4	3	25	132
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
		Яблоко	100	0	0	26	50
<b>Итого за завтрак</b>			530 гр.	10,84	11,79	106,16	456,3
Обед							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	147	Щи	250 гр.	2	4,3	10	88
	492	Плов с курицей	200 гр.	15,2	13	36,2	330
		Сок	200 гр.	0,6	0	39	92
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			810 гр.	23,08	22,08	115,02	682,6

Составил: Л.С.Ильина Л.С.Ильина



# Меню

18 января 2023 года

## Завтрак

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	11 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая День: среда							
	302	Каша молочная со сливочным маслом	300 гр.	7,2	12,6	62,4	321
	693	Какао	200 гр	4	3	25	132
		Яблоко	100	0	0	26	50
		Хлеб	30 гр.	2,04	0,39	13,56	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			630 гр.	13,24	15,99	126,96	563,3
<b>Обед</b>							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	1,2	4	2,7	52
	147	Щи	300 гр	3	6,45	15	132
	492	Плов с курицей	250 гр.	19	16,25	45,25	345,44
		Сок	200 гр.	0,6	0	39	92
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			910 гр.	27,88	27,48	129,07	742,04

Составил: Л.С.Ильина Л.С.Ильина