



# Меню

24 января 2023 года

Завтрак							
Приём пищи	№ рецепт уры	Наименование блюда	11 и старш е	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя: первая День: вторник							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	0	0	16	56
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	508	Гречка	200 гр	9,3	6,6	42,6	256
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0	0	16	56
		Хлеб пшеничный	30 гр	2	0	14	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			630 гр.	25,2	18	101,6	641,3
Обед							
	139	Суп гороховый	300 гр.	6,975	6,3	25,09	187,875
	439	Печень тушёная	150 гр.	10,12	6,9	6,45	192,2
	332	Макароны отварные	200 гр.	7	8,2	47	294
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Банан	100 гр	2	1	21	96
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			1010 гр.	31,17 5	25,18	151,66	1039,675

Составил: Л.С.Ильина



# Меню

24 января 2023 года

Завтрак							
Приём лищи	№ рецепт уры	Наименование блюда	7-11	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углево ды	
Неделя: первая День: вторник							
	16	Салат из свежих огурцов	100 гр.	0	0	16	56
		Котлета мясная	100 гр.	14,2	11,4	13	213
	508	Гречка	150 гр	7	5	32	192
	686	Чай с лимоном	200 гр.	0	0	16	56
		Хлеб пшеничный	30 гр	2	0	14	60,3
<b>Итого за завтрак</b>			580 гр.	23,2	16,4	91	577,3
Обед							
	139	Суп гороховый	250 гр	6,2	5,6	22,3	167
	439	Печень тушёная	100 гр.	9,8	12,35	6,88	188,3
	332	Макароны отварные	150 гр.	5,25	6,15	35,25	220,5
	692	Кофейный напиток	200 гр.	1	2	25	149
		Банан	100 гр	2	1	21	96
		Хлеб	60 гр.	4,08	0,78	27,12	120,6
<b>Итого за горячий завтрак</b>			860 гр.	28,33	27,88	137,55	941,4

Составил: Л.С.Ильина