



# Меню

27 января 2023 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>550 гр.</b>	<b>11,04</b>	<b>15,39</b>	<b>109,56</b>	<b>533,3</b>
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
<b>Итого за горячий завтрак</b>			<b>860 гр.</b>	<b>29,13</b>	<b>19,65</b>	<b>108,02</b>	<b>829,2</b>

Итого за  
 Составил: Л.С.Ильина



# Меню

27 января 2023 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
<b>Итого за завтрак</b>			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
<b>Итого за горячий завтрак</b>			1010 гр.	35,12	23,25	126,32	988,45

Итого со  
 Составил: Л.С.Ильина *Am*