

Меню

19.10.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Ййцо вареное	1/40	4	4,6	0,28	63
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8
Капуста тушенная	1/150	6,4	7,8	7,9	108
Компот из свежих плодов	1/200	0,3	0,1	11,3	48
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

20.09.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Огурцы свежие	1/60	0,4	0,1	1,1	6,6
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

21.10.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Рыбный»	1/60	3,5	12,3	5,1	63
Уха рыбацкая	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Рыба тушеная	1/70	5,7	0,9	5,1	114
Каша рисовая расыпчатая	1/150	3,1	7,2	9,1	102
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

22.10.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Щи свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Куриное филе с овощами	1/80	14	24,6	21,101	362,2
Каша ячневая расыпчатая	1/150	2,3	1,3	60,5	313
Чай с сахаром	1/200	1,7	0	29	111,2
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Мандарин	1/130	1,04	0,26	9,75	49,4

Меню

23.10.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Винегрет»	1/60	0,7	3,7	3,6	51
Суп геркулесовый	1/200	2,38	2,916	5,066	0,062
Печень – по строгановский	1/60	9,4	7,4	3,9	99
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109
Чай с лимоном	1/200	0,4	0,1	14,5	62
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

25.10.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Витаминный»	1/60	0,8	1,9	3,9	36
Борщ из свежей капусты	1/200	1,6	3,6	8	71
Сосиски молочные	1/70	14	12,1	2	81
Каша пшениная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

26.10.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Томаты свежие	1/60	0,6	0,2	1,4	8,1
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Гуляш из говядины	1/60	10	11	2,1	147
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	173
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

27.10.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Пи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Котлеты из говядины	1/80	2,1	5,11	16,59	120
Макаронные изделия отварные	1/180	3,7	4,8	37	109
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Дблоки	1/150	0,5	0,6	16	33

Меню

28.10.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Дйцо вареное	1/40	4	4,6	0,28	63
Суп - харчо	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Биточки рыбные	1/80	5,7	0,9	3	114
Картофельное шоре	1/150	3,8	4,1	31,4	178
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

29.10.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из моркови с яблоками	1/60	0,7	3,7	3,6	51
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147
Кисель витаинный	1/200	0,2			
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233