

Меню

22.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из капусты белокочанной	1/60	0,1	1,9	3,9	36
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Куринное филе с овощами	1/80	4,2	24,6	21,1	36,2
Каша пречневая	1/150	5,4	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

23.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из огурцов с маслом	1/60	0,1	2,9	3,1	42,4
Щи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Гуляш из говядины	1/60	1,8	1,7	0	12,8
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

24.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из свежих овощей с грецким орехом	1/60	4,5	11,9	11,8	172,9
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Жаркое по-домашнему	1/185	19,3	14,7	2,7	191
Чай с лимоном	1/200	0,4	0,1	14,5	62
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

25.11.2021г



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 пшенная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

26.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Огурцы свежие	1/60	0,4	0,1	1,1	6,6
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8
Сосиски молочные	1/70	14	12,1	2	81
Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,1	7,2	9,1	102
Напиток из шиповника	1/200	0,3	0,1	23,8	98
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

27.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из помидоров с маслом	1/60	1,1	0,2	3,8	24
Борщ из свежей капусты	1/200	1,6	3,6	8	71
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147
Чай с сахаром	1/200	1,7	0	29	111,2
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

29.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Витаминный»	1/60	0,8	1,9	3,9	36
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Гуляш из говядины	1/60	1,8	1,7	0	12,8
Каша ячневая рассыпчатая	1/150	2,3	1,3	60,5	313
Кисель Витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

30.11.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Томаты свежие	1/60	0,6	0,2	1,4	8,1
Суп с крупой и фрикадельками	1/200	6,4	7,8	7,9	108
Котлеты из говядины	1/60	5,6	9,2	10,2	164
Каша гречневая	1/150	5,4	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

01.12.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат	1/60	0,7	3,7	3,6	51
«Винегрет»	1/60	0,7	3,7	3,6	51
Ши из свежей капуста	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Сосиски молочные	1/70	14	12,1	2	81
Макаронные изделия отварные	1/150	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

Меню

02.12.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Яйцо 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 пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178
Напиток из шиповника	1/200	0,3	0,1	23,8	98
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

03.12.2021г



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
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

04.12.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из свеклы с чесноком	1/60	0,8	1,9	3,9	36
Суп геркулесовый	1/200	2,38	2,916	5,066	0,062
Тефтели из говядины	1/60	5,6	9,2	10,2	164
Каша пшениная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181
Кисель витаминный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233