

Меню

20.12.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Куринное филе с овощами	1/80	4,2	2,4	21,1	36,2
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109
Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб с сыром	1/40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

21.12.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8
Гуляш из говядины	1/60	10	11	2,1	147
Каша гречневая	1/150	5,6	5,7	9,8	173
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Яблочки	1/150	0,5	0,6	16	33
Шоколад	1/30	6,9	35,7	52,4	278,9

Меню

22.12. 2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Борщ из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Жаркое по - домашнему	1/180	10	11	2,1	147
Чай с лимоном	1/200	0,4	0,1	14,5	62
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Банан	1/240	1,8	0,6	25,2	115,2
Шоколад	1/30	6,9	35,7	52,4	278,9

Меню

23.12. 2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Уха рыбацкая	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Рыба тушеная	1/80	5,7	0,9	3	114
Каша пшениная рассыпчатая	1/150	8,9	8,5	35	181
Чай с сахаром	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1,40	7,6	0,6	52,3	233
Печенье	1/60	9,7	0,3	6,1	2,9
Шоколад	1/30	6,9	35,7	52,4	278,9

МЕНЮ

24.12. 2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Щи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Котлеты из говядины	1/60	5,6	9,2	10,2	164
Картофельное пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/30	7,6	0,6	52,3	233
Мандарин	1/130	1,04	0,26	9,75	49,4

МЕНЮ

25.12. 2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп с крупой и фрикадельками	1/200	6,4	7,8	7,9	108
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
Вафли	1/30	3,4	7,5	4,5	2,8
Шоколад	1/30	6,9	35,7	52,4	278

МЕНЮ

27.12.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Гуляш из говядины	1/60	1,8	1,7	0	12,8
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
Пряник	1/50	1,1	2,26	3,08	82,09
Шоколад	1/30	6,9	35,7	52,4	278,9

МЕНЮ

28.12.2021г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Котлеты из говядины	1/60	5,6	9,2	10,2	164
Картофельное пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178
Чай с лимоном	1/200	0,4	0,1	14,5	62
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233
Яблочки	1/150	0,5	0,6	16	33
Вафли	1/30	3,4	7,5	4,5	2,8
Шоколад	1/30	6,9	35,7	52,4	278,9
Круассаны с слив. кремом	1/45	15	8,1	1,3	147