

# Меню

16.03.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Творог со сметаной	1/60	2,5	20	3,4	206
Суп домашний	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Гуляш из говядины	1/60	10	11	2,1	147
Каша пшениная расыпчатая	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

17.03.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Уха рыбацкая	1/200	5,5	1,8	9,8	128
Котлета рыбная	1/60	4,6	0,4	33,8	117
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109
Кофейный напиток	1/200	0,2	1,4	2,9	28,1
Хлеб	1,40	7,6	0,6	52,3	233
Мандарины	1/80	1,04	0,26	9,75	49,4

# Меню

18.03.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из свежлы с чесноком	1/60	0,8	1,7	2,8	1,2
Щи из свежей капусты	1/200	1,3	3,5	3,6	52
Плов из говядины	1/150	10	11	2,1	147
Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

# Меню

21.03.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Творог со сметаной	1/60	2,5	20	3,4	206
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Куриное филе с овощами	1/60	4,2	2,4	21,1	36,2
Каша рисовая рассыпчатая	1/150	3,1	7,2	9,1	102
Напиток из шиповника	1/200	0,2	0,2	23,8	98
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

# Меню

22.03.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Свежий помидор	1/60	0,6	0,2	1,4	8,1
Суп геркулесовый	1/200	2,75	2,96	5	56,1
Тефтели из говядины	1/60	5,6	9,2	10,2	164
Каша ячневая рассыпчатая	1/150	2,3	1,3	60,5	313
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

# Меню

23.03.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Яблоки	1/80	0,5	0,6	16	33
Суп с крупой и фрикадельками	1/200	6,4	7,8	7,9	108
Жаркое по-домашнему	1/180	19,3	14,7	2,7	191
Какао с молоком	1/200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233

# Меню

24.03.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Свежий огурец	1/60	0,4	0,1	1,1	6,6
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
Компот из сухофруктов	1\200	0,6	0,1	20,1	84
Хлеб	1/30	7,6	0,6	52,3	233

# Меню

25.03.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из капусты белокочанной	1/60	0,1	1,9	3,9	36
Суп рассольник с мясом	1/200	2,1	5,11	16,59	120,8
Сосиска молочные	1/70	14	12,1	2	81
Макаронные изделия отварные	1/150	3,7	4,8	37	109
Кисель Вита минный	1/200	0,2	0,2	14,8	102
Хлеб	1/40	7,6	0,6	52,3	233