

Меню

21.11.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Мандарин	1/40	1,04	0,26	9,75	49,4
Суп гороховый	1/200	5,9	2,9	12	102
Гуляш из курицы	1\80	2,1	5,11	16,59	120,8
Каша гречневая	1/150	5,4	5,7	9,8	173
Компот из свежих плодов и ягод	1\200	0,3	0,1	11,3	48
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

22.11.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Творог со сметаной	1\60	2,5	20	3,4	206
Суп рассольник с мясом	1\200	2,1	5,11	16,59	120,8
Плов из говядины	1/180	10	11	2,1	147
Какао с молоком	1\200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

23.11.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из капусты белокочанной	1./60	0,1	1,9	3,9	36
Суп Домашний	1\200	1,3	3,5	3,6	52
Котлеты из говядины	1./60	5,6	9,2	10,2	164
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

Меню

24.11.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Свежий помидор	1/60	0,6	0,2	1,4	8,1
Уха рыбацкая	1\200	5,5	1,8	9,8	128
Рыба, тушенная в томате с овощной	1\70	5,7	0,9	5,1	114
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

25.11. 2022г



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
Картофельное пюре	1/150	3,8	4,1	31,4	178
Сок натуральный	1/200	0	0,01	14	56
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

28.11. 2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Творог со сметаной	1/60	2,5	20	3,4	206
Суп гороховый	1/200	2,59	2,41	18,78	107,6
Птица в соусе с томатом	1\60	15	8,1	1,3	147
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

29.11.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из морковью и изюмом	1\60	1,3	3,2	6,6	61
Суп рассольник с мясом	1\200	2,1	5,11	16,59	120,8
Плов из курицы	1\150	5,1	2,1	5	58
Кофейный напиток	1/200	0,2	1,4	2,9	28,1
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

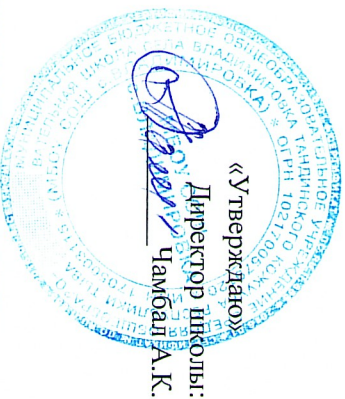
30.11.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат из моркови с яблоками	1\60	0,7	3,7	3,6	51
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
Каша пшенная 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

Меню

01.12.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Свежий огурец	1/60	1,1	0,2	3,8	24
Суп – Харчо	1\200	5,5	1,8	9,8	128
Рыба, тушенная в томате с овощной	1\70	5,7	0,9	5,1	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./40	7,6	0,6	52,3	233

Меню

02.12.2022г



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Калл
Салат «Винегрет»	1/60	0,7	3,7	3,6	51
Суп домашний	1\200	1,3	3,5	3,6	52
Жаркое по- домашнему	1\180	19,3	14,7	2,7	191
Сок натуральный	1\200	0	0,01	14	56
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233