

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша молоч.пшеничная с маслом	150
	гор.напиток	376	кофейный напиток с молоком	200
	хлеб		хлеб пш.	40
			масло сливочное порциями	10
Обед	закуска		Огурцы свежие порциями	60
	1 блюдо	102	суп картофельный с горохом	200
	2 блюдо	290	Птица тушенная в смет. соусе	80(50/30)
	гарнир	203	макаронные изделия отварные	180
	сладкое	376	Чай с фруктовым соком	200
	хлеб черн.		хлеб ржаной	60
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша молоч.рисовая с маслом	150
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200
	хлеб		хлеб пш.	40
	фрукты		яблоки свежие	150
Обед	закуска	45	Салат из белок.капусты с раст. маслом	60
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
	2 блюдо	279	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150
	сладкое	349	компот из смеси сухофруктов	200
	хлеб черн.		хлеб ржаной	60
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молоч.манная с маслом	150
	напиток	389	сок фруктовый	200
	хлеб		хлеб пш.	40
			пряники	40
Обед	закуска	47	Салат из кваш.капусты с раст. маслом	60
	1 блюдо	112	Суп картоф.с макар.изделиями	200
	2 блюдо	371	Рыба припуш.с соусом	80(50/30)
	гарнир	312	Пюре картофельное	150
	сладкое	349	Компот из изюма	200
	хлеб черн.		хлеб ржаной	60
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молоч.пшеничная с маслом	150

	гор.напиток	382	какао с молоком	200
	хлеб		хлеб пшеничный	40
			масло сливочное порциями	10
Обед	закуска	52	Салат из свеклы	60
	1 блюдо	88	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	200
	2 блюдо	291	Плов из птицы	200
	сладкое	349	Компот из чернослива	200
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молоч.гречневая с маслом	150
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200
	хлеб		хлеб пшеничный	40
	фрукты		яблоки св. порциями	150
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядб туш в соусе	80(50/30)
	гарнир	125	картофель отварной	150
	сладкое	342	Компот из свеж. яблок	200
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60

День 11/8/2021

Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
11.15	228	6	8	33
7.5	152	3	4	28
2.18	119	4	0	29
4.5	112	0	12	0
8.1	12	0	0	3
7.75	147	6	5	20
25.6	131	11	9	2
4.5	253	6	6	43
10.2	86	2	2	17
2.35	126	3	1	1
			День	11/9/2021
Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
12.15	208	4	7	32
2.80	86	2	2	17
2.18	119	4	0	24
10.50	68	1	1	15
3.60	52	1	3	5
10.00	107	2	6	9
25.15	197	9	14	9
10.50	271	9	7	43
3.70	123	1	0	31
2.35	126	3	1	1
			День	11/10/2021
Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
10.55	222	7	8	31
11.00	120	1	0	26
2.18	119	4	0	24
4.60	44	0	0	10
7.45	52	1	3	5
9.05	146	3	5	21
19.90	139	14	6	3
7.95	155	3	6	22
5.50	128	0	0	33
2.35	126	3	1	1
			День	11/11/2021
Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
11.90	273	20	10	23

9.60	190	5	25	133
2.18	119	4	0	24
4.50	112	0	12	0
2.00	171	1	15	8
9.75	79	1	5	6
26.00	340	27	9	37
9.90	136	1	0	34
2.35	126	3	1	1
			День	11/12/2021
Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
13.80	248	8	10	30
2.80	57	0	0	15
2.18	119	4	0	24
10.50	68	1	1	15
4.00	76	1	6	5
9.60	113	2	5	14
25.65	140	9	9	8
5.95	159	3	5	24
4.50	109	0	0	28
2.35	126	3	1	1