

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша молоч.рисовая с маслом	150
	гор.напиток	379	кофейный напиток с молоком	200
	хлеб		хлеб пш.	40
		14	масло сливочное порциями	10
Обед	закуска	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
	1 блюдо	102	суп картофельный с горохом	200
	2 блюдо	268	биточки руб. с соусом	80(50/30)
	гарнир	203	макаронные изделия отварные	180
	сладкое	349	компот из кураги	200
	хлеб черн.		хлеб ржаной	60
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша молоч.манная с маслом	150
	напиток	389	сок фруктовый	200
	хлеб		хлеб пш.	40
			пряники ореховые	40
Обед	закуска		Огурцы свежие порциями	60
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
	2 блюдо	268	котлеты руб, из птиц с соусом	80(50/30)
	гарнир	304	Рис отварной	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.пшеничная с маслом	150
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200
	хлеб		хлеб пш.	40
	фрукты		яблоки свежие	150
Обед	закуска	47	Салат из кваш.капусты с раст. маслом	60
	1 блюдо	88	Щи из св капусты с картофелем со сметаной	200
	2 блюдо	268	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)
	гарнир	312	Пюре картофельное	150
	сладкое	349	Компот из чернослива	200
	хлеб черн.		хлеб ржаной	60
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша молоч.овсяная с маслом	150

	гор.напиток	382	какао с молоком	200
	хлеб		хлеб пш.	40
		14	масло сливочное порциями	10
Обед	закуска	45	Салат из белок.капусты с раст. маслом	60
	1 блюдо	106	Суп картофельный рыбный	200
	2 блюдо	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	80(50/30)
	гарнир	303	Каша пшеничная вязкая	150
	сладкое	349	Компот из изюма	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		мандарины	60
Обед	закуска		Помидоры свежие порциями	60
	1 блюдо	103	Суп картоф.с макар.изделиями	200
	2 блюдо	268	Биточки рубленные из птиц с соусом	50
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150
	сладкое	255	Компот из свежих яблок	200
	хлеб черн.		хлеб ржаной	60

День 11/15/2021

Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
12.15	208	4	7	32
7.50	152	3	4	28
2.18	119	4	0	24
4.50	112	0	12	0
10.40	74	1	6	4
7.75	147	6	5	20
26.60	191	10	9	13
4.50	253	6	6	43
11.25	123	1	0	31
2.35	126	3	1	1
			День	11/16/2021
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
9.00	12	0	0	3
10.00	107	2	6	9
22.30	191	10	9	13
6.80	228	4	6	39
4.45	123	1	0	31
2.35	126	3	1	1
			День	11/17/2021
Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
11.15	222	7	8	31
2.80	86	2	2	17
2.18	119	4	0	24
10.50	68	1	1	15
7.45	52	1	3	5
9.75	79	1	5	6
16.00	169	9	9	12
7.95	155	3	6	22
7.15	136	1	0	34
2.35	126	3	1	1
			День	11/18/2021
Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
11.50	267	18	13	24

9.60	190	5	25	133
2.18	119	4	0	24
4.50	112	0	12	0
3.60	52	1	3	5
8.50	106	2	3	9
25.65	140	9	9	8
4.70	211	5	5	36
5.50	128	0	0	33
2.35	126	3	1	1
			День	11/19/2021
Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
12.13	208	4	7	32
2.80	86	2	2	17
2.18	119	4	0	24
11.70	44	0	0	10
3.00	12	0	0	3
8.80	146	3	5	21
25.00	179	9	16	10
10.50	271	9	7	43
4.50	109	0	0	28
2.35	126	3	1	1