

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ «05» декабря 2022 г.

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК 7-11

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность
1	Салат из белокочанной капусты	60 гр.	52,03
2	Плов	200 гр.	310,50
3	Сыр «Российский»	15 гр.	54,00
4	Компот из смеси сухофруктов	200 мл.	126,05
5	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
6	Груша	200 гр.	84,00

ЗАВТРАК 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность
1	Плов	250 гр.	388,13
2	Компот из смеси сухофруктов	200 мл.	126,05
3	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40

ОБЕД 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность
1	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	60 гр.	55,05
2	Рассольник	250 гр.	116,59
3	Чай с сахаром с лимоном	200 мл.	88,25
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
5	Вафля	20 гр.	42,18

Повар *Карась* Карась И.Н.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ «06» декабря 2022 г.

Неделя: первая
День: вторник
Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК 7-11

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Макароньы отварные	150 гр.	152,96
2	Котлета мясная	80 гр.	178,47
3	Соус красный	50 гр.	36,06
4	Какао с молоком	200 мл.	233,90
5	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
6	Зефир	70 гр.	228,20

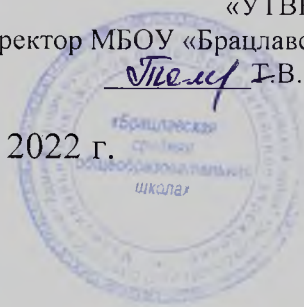
ЗАВТРАК 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Макароньы отварные	180 гр.	183,56
2	Котлета мясная	80 гр.	178,47
3	Какао с молоком	200 мл.	233,90
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40

ОБЕД 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Суп рисовый на курином бульоне	250 гр.	120
2	Чай с сахаром с лимоном	200 мл.	88,25
3	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
4	Печенье	30 гр.	125,10

Повар *Карась* Карась И.Н.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ «07» декабря 2022 г.

Неделя: первая

День: среда

Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК 7-11

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Салат-нарезка из помидоров и огурцов	80 гр.	15,46
2	Картофельное пюре	150 гр.	162,54
3	Ленивые голубцы	120 гр.	131,00
4	Кофейный напиток на молоке	200 мл.	120,27
5	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
6	Апельсин	200 гр.	80,00

ЗАВТРАК 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Картофельное пюре	180 гр.	195,05
2	Мясо куриное тушёное с овощами	80 гр.	211,38
3	Кофейный напиток на молоке	200 мл.	120,27
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40

ОБЕД 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Суп гороховый на курином бульоне	250 гр.	126,04
2	Котлета мясная	80 гр.	178,47
3	Чай с сахаром с лимоном	200 мл.	88,25
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
5	Вафля	20 гр.	42,18

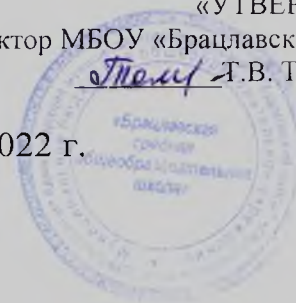
Повар *Карась И.Н.* Карась И.Н.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ «08» декабря 2022 г.

Неделя: первая

День: четверг

Сезон: осенне-зимний



ЗАВТРАК 7-11			
№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность
1	Салат из моркови и яблока	60 гр.	22,52
2	Рис отварной	150 гр.	213,68
3	Рыба тушёная с овощами	70 гр.	62,79
4	Кисель	200 мл.	106,31
5	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
6	Печенье	30 гр.	125,10

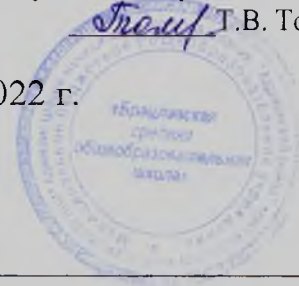
ЗАВТРАК 12-18			
№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность
1	Рис отварной	180 гр.	283,65
2	Подлив с мясом	100 гр.	89,70
3	Кисель	200 мл.	106,31
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40

ОБЕД 12-18			
№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность
1	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком	60 гр.	76,61
2	Суп с пшеничной крупой на курином бульоне	250 гр.	143,10
3	Чай с сахаром витаминизированный	200 мл.	85,28
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
5	Печенье	30 гр.	125,10

Повар *Карась* Карась И.Н.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ «09» декабря 2022 г.

Неделя: первая
День: пятница
Сезон: осенне-зимний



ЗАВТРАК 7-11

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком	60 гр.	76,61
2	Каша «Гречневая» рассыпчатая	150 гр.	236,38
3	Мясо куриное отварное с тушёными овощами	100 гр.	282,11
4	Чай с сахаром с лимоном	200 мл.	85,28
5	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
6	Яблоко	150 гр.	67,50

ЗАВТРАК 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Каша «Гречневая» рассыпчатая	180 гр.	283,65
2	Мясо куриное отварное с тушёными овощами	100 гр.	282,11
3	Чай с сахаром с лимоном	200 мл.	85,28
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40

ОБЕД 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Щи с мясом	250 гр.	85,60
2	Чай с сахаром витаминизированный	200 мл.	85,28
3	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
4	Пряник	40	47

Повар Карась И.Н.