

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ «12» декабря 2022 г.

Неделя: вторая

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК 7-11			
№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Салат-нарезка из свежих помидоров и огурцов	80 гр.	15,46
2	Жаркое по-домашнему	250 гр.	286,38
3	Кисель	200 мл.	106,31
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
5	Банан	200 гр.	178,00
ЗАВТРАК 12-18			
№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Жаркое по-домашнему	250 гр.	286,38
2	Кисель	200 мл.	106,31
3	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
ОБЕД 12-18			
№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Салат из белокочанной капусты	60 гр.	52,03
2	Суп гречневый на курином бульоне	250 гр.	126,13
3	Чай с сахаром с лимоном	200 мл.	85,28
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
5	Вафля	20 гр.	42,18

Повар *И.Н.* Карась И.Н.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ «13» декабря 2022 г.

Неделя: вторая

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК 7-11

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Каша молочная «Дружба»	200 гр.	187,69
2	Ватрушка	80 гр.	218,58
3	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
4	Чай с лимоном	200 мл.	88,25
5	Апельсин	200 гр.	80,00
6	Вафля	20 гр.	42,18

ЗАВТРАК 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Плов из птицы	250 гр.	388,13
2	Чай с лимоном	200 мл.	88,25
3	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40

ОБЕД 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Суп вермишелевый на курином бульоне	250 гр.	87,42
2	Котлета мясная	80 гр.	178,47
3	Чай с сахаром с лимоном	200 мл.	85,28
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
5	Печенье	30 гр.	125,10

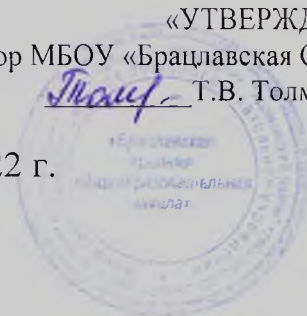
Повар *И* Карась И.Н.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ «14» декабря 2022 г.

Неделя: вторая

День: среда

Сезон: осенне-зимний



ЗАВТРАК 7-11			
№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Салат «Винегрет овощной»	60 гр.	72,62
2	Макароны отварные	150 гр.	152,96
3	Тефтели	90 гр.	159,27
4	Сок фруктовый	200 мл.	92,00
5	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
6	Яблоко	200	90,00

ЗАВТРАК 12-18			
№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Макароны отварные	180 гр.	183,56
2	Тефтели	90 гр.	159,27
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	Винегрет	60 гр.	72,62
2	Щи	250 гр.	85,60
3	Чай с сахаром с лимоном	200 мл.	85,28
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
5	Вафля	20гр.	42,18

Повар  Карась И.Н.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ «15» декабря 2022 г.

Неделя: вторая

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК 7-11

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Рагу из птицы	200 гр.	349,19
2	Булочка с сахаром	65 гр.	213,39
3	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
4	Компот из сухофруктов	200 мл.	78,10
5	Вафля	20 гр.	42,18

ЗАВТРАК 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Рагу из птицы	250 гр.	436,49
2	Компот из сухофруктов	200 мл.	78,10
3	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.	140,24
2	Чай с сахаром витаминизированный	200 мл.	85,28
3	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
4	Булочка с сахаром	65 гр.	213,39

Повар *И* Карась И.Н.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ «16» декабря 2022 г.

Неделя: вторая

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК 7-11

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Салат из варёных овощей с яйцом с кукурузой	60 гр.	75,25
2	Пюре гороховое	160 гр.	168,01
3	Котлета рыбная	90 гр.	199,98
4	Какао с молоком	200 мл.	233,90
5	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
6	Мандарин	100 гр.	40,00

ЗАВТРАК 12-18

№ п/п	Наименование блюда	Выход готового блюда (гр.)	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Пюре гороховое	180 гр.	189,01
2	Гуляш из птицы	100 гр.	282,11
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	Салат из отварного картофеля с кукурузой	60 гр.	75,21
2	Суп из макаронных изделий	250 гр.	145,42
3	Чай с сахаром с лимоном	200 мл.	85,28
4	Хлеб пшеничный	30 гр.	71,40
5	Пряник	40	47

Повар *Карась* Карась И.Н.