



Меню

29 Декабря 2022 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Запеканка творожная		280	395,2
Масло сливочное		10	74
Чай с сахаром		200	34,7
Хлеб пшеничный		54	94,56
Обед			
Суп картофельный с рыбой		250	94,2
Рыба припущенная		100/20	116
Картофель запечённый в молоке		200	162
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат из свеклы с маслом растительным		100	150,1
Кисель из ягод		180	117,8
Полдник			
Компот цитрусовый		250	106,5
Пирожок с повидлом		100	30,6
Ужин			
Плов (индейка)		380	494
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	118,2
Компот из ягод		200	66
Паужин (второй ужин)			
Фрукты		150	100,8
Мармелад		50	106,2



Меню

30 Декабря 2022 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша пшенная молочная		280	213,5
Масло сливочное		10	74
Сыр		20	75
Чай с лимоном		200	38,8
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Суп лапша с индейкой		250	156,6
Каша перловая		200	196,2
Куры в соусе		100/20	281,5
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,5
Овощи по сезону		100	14
Сок		180	82,8
Полдник			
Зефир		100	291,9
Какао		250	110
Ужин			
Котлеты (говядина)		100/20	228,75
Каша гречневая		200	288,7
Хлеб пшеничный		50	118,2
Чай с лимоном		200	38,8
Паужин (второй ужин)			
Йогурт		200	222,7



Меню

31 Декабря 2022 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Макароны с сыром и сметаной		280	311,88
Масло сливочное		10	74
Чай с сахаром и лимоном		210	38,8
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Суп из овощей с бобовыми		250	168,8
Плов (курица)		320	471,25
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Овощи по сезону		100	14
Компот из С/Ф		180	71,8
Полдник			
Пирожок с повидлом		100	300,6
Молоко		250	108
Ужин			
Печень по строгановски		75/50	240,8
Картофель отварной		200	172,44
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	118,2
Компот цитрусовый		180	106,5
Фрукты		100	42,2
Паужин (второй ужин)			
Ряженка		200	196,5



Меню

1 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Биточки рыбные		120	160,5
Капуста тушенная		200	147,6
Масло сливочное		10	74
Чай с лимоном		200	38,8
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Борщ с картофелем и капустой		250	153
Жаркое		320	501,2
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Огурец свежий		100	12,4
Напиток из ягод		180	67
Полдник			
Зефир		100	271,05
Кисель из плодов шиповника		250	134,8
Ужин			
Запеканка картофельная с мясом		320	385
Хлеб пшеничный		50	118,2
Сок		180	110
Фрукты		100	100,8
Паужин (второй ужин)			
Молоко		150	108
Мармелад		50	106,2



Меню

2 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Каша овсяная жидкая		280	286,3
Масло сливочное		15	111
Чай с сахаром и лимоном		200	38,8
Хлеб пшеничный		50	102
Обед			
Уха Ростовская		250	87,3
Мясо тушенное с луком		75/50	162,1
Каша гречневая		200	288
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат из свеклы и горошка		100	98,1
Компот из С/Ф		180	71,8
Полдник			
Булочка с мёдом		100	291,2
Кисель из ягод		250	117,8
Ужин			
Оладьи печёночные		100/20	240,8
Капуста тушеная		200	147,6
Хлеб ржаной		50	102
Какао с молоком		180	130
Яблоко		50	62
Паужин (второй ужин)			
Снежок		200	226,8



Меню

3 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Запеканка творожная с джемом		280	395,2
Масло сливочное		10	74
Чай с сахаром		200	37,4
Хлеб пшеничный		40	94,56
Обед			
Борщ Сибирский		250	179,7
Куры в соусе		100/20	281,25
Каша перловая		200	196,2
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Овощи по сезону		100	21,6
Компот из яблок		180	88,7
Полдник			
Пирожок с повидлом		100	30,6
Компот		250	106,5
Ужин			
Котлеты		100/20	228,75
Пюре картофельное		200	159,5
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Напиток из свежих ягод		180	67
Паужин (второй ужин)			
Йогурт		200	201,4



Меню

4 Января 2023 года

Завтрак		Выход в граммах	Ккал
Макароны с сыром и сметаной		300	311,88
Масло сливочное		10	74
Чай с лимоном		200	38,8
Хлеб пшеничный		50	118,2
Обед			
Борщ с картофелем и капустой		250	153
Биточки рыбные		75/50	160,5
Капуста тушеная		200	147,6
Хлеб пшеничный/ржаной		50/50	220,2
Салат из моркови и яблок		100	124,1
Напиток из плодов шиповника		180	122,9
Полдник			
Пирожок с повидлом		100	300,6
Напиток лимонный		250	106,6
Ужин			
Печень по строгановски		100/20	240,8
Картофель отварной		200	172,44
Хлеб ржаной		50	102
Кисель из ягод		180	117,8
Фрукты		100	45,2
Паужин (второй ужин)			
Активилин		200	214,2