



## МЕНЮ

09.11 — 13.11.2020

Понедельник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Суп куриный с клёцками	250	1,54	0,8	1,7	247
Ленивые голубцы	150	6,1	3,2	4,2	245
Отварной картофель	50	0,5	1,7	1,5	49
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Молоко	200	6,8	5	9,6	114
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
Фрукт		0,41	0	13,5	57
<b>Всего</b>		<b>17,35</b>	<b>11,28</b>	<b>55,45</b>	<b>827,1</b>

Вторник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Рассолник со сметаной	250/10	2,09	1,8	0,8	232
Гуляш	120	2,6	4,2	2,12	245
Отварной картофель	150	2,7	1,8	3,5	151
Салат: огурцы, помидоры	50	0,5	1,7	1,5	49
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Молоко	200	6,8	5	9,6	114
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
<b>Всего</b>		<b>16,69</b>	<b>15,08</b>	<b>42,47</b>	<b>906,1</b>

Среда	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Суп с фрикадельками	250	9	2,1	3,8	232
Плов	150	2,6	7,2	1,2	247
Овощной салат	50	0,5	1,7	1,5	49
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Молоко	200	6,8	5	9,6	114
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
<b>Всего</b>		<b>20,9</b>	<b>16,58</b>	<b>41,05</b>	<b>757,1</b>

Четверг	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,6	3,5	1,9	201
Запечёная курица в медовом маринаде	120	2,6	7,2	1,2	247
Макароны	150	2,1	2,3	3,5	180
Салат: капуста, огурцы, помидор	50	0,5	1,7	1,5	49
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Молоко	200	6,8	5	9,6	114
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
<b>Всего</b>		<b>16,6</b>	<b>20,28</b>	<b>42,65</b>	<b>906,1</b>

Пятница	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Борщ со сметаной	250/10	2	4,1	1,8	232
Рыбные палочки	75	4,6	4,2	1,2	148
Рис	150	2,1	2,3	3,5	180
Салат: капуста, морковь	50	0,5	1,7	1,5	49
Сок	200	0,7	0,4	13,2	60
Молоко	200	6,8	5	9,6	114
Хлеб	25	1,3	0,18	11,75	55,1
<b>Всего</b>		<b>18</b>	<b>17,88</b>	<b>42,55</b>	<b>838,1</b>

Средние дневные показатели

17,908

16,22

44,834

846,9