

## МЕНЮ

02.12 — 06.12.2019

Понедельник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Мясо по-домашнему	120	4,6	6,2	2,1	165
Рис	150	5,7	4,8	7,5	180
Салат: огурцы, помидоры, китайская капуста	50	0,5	4,75	5,58	69,1
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
Булочка с маком	60	3,9	4,2	8	67,7
<b>Всего</b>		<b>23,5</b>	<b>25,53</b>	<b>57,73</b>	<b>710,9</b>

Вторник	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Тефтели	120	4,7	9,1	2,4	129,8
Гречка	150	5,7	4,8	7,5	180
Морковно-апельсиновый салат	50	3,84	10	2,7	52
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					
<b>Всего</b>		<b>23,04</b>	<b>29,48</b>	<b>47,15</b>	<b>590,9</b>

Среда	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Сосиски	75	4,6	3,2	2,1	125
Макароны	150	6,7	4,3	2,4	141
Сливочней соус	50	5,7	4,8	2,4	68,3
Салат витаминный	50	3,84	10	2,7	52
Какао	200	6	4,1	10,1	103
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>35,64</b>	<b>31,98</b>	<b>54,25</b>	<b>718,4</b>

Четверг	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Рыба по-польски	120	2,84	22,4	2,82	144
Картофельное пюре	150	1,96	0,1	16	75
Салат: огурцы, помидоры	50	3,84	10	2,7	52
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>17,85</b>	<b>38,08</b>	<b>69,57</b>	<b>557,1</b>

Пятница	Вес гр.	Б	Ж	У	Ккал.
Суп куриный с рисом	300	10,54	12,8	2,7	247
Блинчики с вареньем и сметаной	60/20/5	9,59	14,92	8	172,7
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>28,93</b>	<b>33,3</b>	<b>45,25</b>	<b>648,8</b>

**Средние дневные показатели**                      **25,792      31,674      54,79      645,22**