

День: понедельник 18.11.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
101	суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	0	104
304	плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 19.11.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
80	суп с клецками	250	3,384	4,478	22,483	138,151
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
302	пшено	150	6,6	5,72	37,88	229,5
389	сок натуральный	200	1	0	24,2	100
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 20.11.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	печенье	1				
88	рассольник со сметаной	250	1,877	4,724	14,304	103,663
187	рагу из овощей	150	2,2	5,8	13	113,3
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 21.11.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	уха с рыбной консервой	250	18,6	12,01	28,59	221,26
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
679	ячка	150	4,79	4,26	30,83	187,02
388	напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 22.11.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	конфеты	2				
113	суп лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1
304	плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264
452	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	19,7	78,9
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 23.11.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
390	каша манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **понедельник 25.11.24**

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
82	борщ со сметаной	200	1,6	3,2	9,4	73,4
204	макаронные изделия с сыром	150	8	7,8	27	209,4
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 26.11.24**

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
98	суп кретьянский со сметаной	250	1,89	4,75	12,67	97,96
417	макаронные изделия с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03
428	кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **среда 27.11.24**

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
102	суп гороховый	250	14,69	6,91	38,45	228,42
250	бефстроганов	80	14,59	14,99	2,19	202,67
679	ячка	150	4,79	4,26	30,83	187,02
389	сок натуральный	200	1	0	24,2	100
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 28.11.24**

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	шоколадные конфеты	2				
71	уха с рыбной консервой	250	18,6	12,01	28,59	221,26
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
302	рис	150	2,97	29	21,14	13
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница 29.11.24**

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
204	суп харчо	200	7,18	2,94	11,76	102,26
282	гуляш в томатном соусе	90	13,1	11,6	4	166,9
302	гречка отварная	150	5,75	4,06	25,76	162
б/н	чай с медом	200	0	0	3	11,8
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **суббота 30.11.24**

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
106	суп молочный с макаронными изделиями	150	7,16	8,22	30,64	217
377	чай с сахаром с вит С	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0