

МЕНЮ



Обеденное меню 23.-27.10.2017

Понедельник

Обед	Количество, г	Энергия, ккал	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г
Гуляш из индюка	150,00	202,33	11,32	8,65	14,03
Макароны отварные	100,00	103,00	0,80	3,40	20,80
Рис на пару	100,00	116,00	0,34	2,21	26,10
Свекольный салат с чесноком	50,00	30,80	2,12	0,53	4,98
Капустный салат с редисом	50,00	30,26	2,08	0,40	2,09
Молоко	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Вода	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ржаной хлеб ('Leibur')	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Сепик ('Leibur')	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Яблоко	80,00	32,30	0,29	0,16	7,92
Всего, г	1090,00	804,99	24,64	28,07	119,72

Вторник

Обед	Количество, г	Энергия, ккал	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г
Борщ с фрикадельками	300,00	241,32	11,32	9,10	24,36
Сметана 20%	20,00	43,30	4,24	0,66	0,76
Клубничный творог с вареньем	150,00	214,36	2,37	5,44	39,65
Молоко	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Вода	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ржаной хлеб ('Leibur')	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Сепик ('Leibur')	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Капуста	80,00	19,10	0,16	0,88	4,32
Всего, г	1110,00	808,38	25,79	28,80	112,89

Среда

Обед	Количество, г	Энергия, ккал	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г
Запечённая рыба с пореем и сыром	80,00	163,55	9,49	6,65	16,32
Картофельное пюре	100,00	91,20	1,87	2,65	16,40
Гречка на пару	100,00	80,70	0,50	2,98	16,60
Сливочный соус	70,00	32,50	1,51	2,89	1,46
Салат с китайской капустой и апельсином	50,00	31,56	2,12	0,63	4,21
Морковный салат с кунжутом	50,00	34,10	1,74	0,40	4,70
Кефир	250,00	137,00	6,25	9,00	11,00
Вода	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ржаной хлеб ('Leibur')	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Сепик ('Leibur')	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Груша	80,00	33,80	0,32	0,32	8,48
Всего, г	1090,00	749,71	25,00	29,99	109,67

Четверг

Обед	Количество, г	Энергия, ккал	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г
Куриный суп с вермишелью	300,00	245,63	16,30	8,10	23,12
Ягодный кисель с овсяными хлопьями	170,00	204,22	2,37	5,44	38,00
Молоко	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Вода	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ржаной хлеб ('Leibur')	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Сепик ('Leibur')	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Морковь	80,00	27,00	0,32	0,80	6,16
Всего, г	1110,00	767,15	26,69	27,06	111,08

Пятница

Обед	Количество, г	Энергия, ккал	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г
Паста с фаршем и овощами	280,00	385,26	16,35	14,52	41,23
Томатный соус	50,00	32,50	1,51	3,36	1,46
Капустный салат с паприкой	50,00	30,26	2,08	0,40	2,09
Салат из брюквы с изюмом	50,00	34,10	1,74	0,40	4,70
Морс	250,00	98,30	0,15	1,75	22,30
Вода	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ржаной хлеб ('Leibur')	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Сепик ('Leibur')	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Слива	80,00	33,80	0,32	0,32	8,48
Всего, г	1070,00	759,52	23,35	25,22	110,76