



Н. Г. Орехов

## МЕНЮ

Дата	Завтрак (наименование блюд)	Выход (гр.)	Калорийность (ккал)	Обед (наименование блюд)	Выход (гр.)	Калорийность (ккал)
<u>13.11.23</u>	Каша "Дружба"	235	242,3	Борщ со сметаной	250	202,3
	Какао с молоком	200	146,9	Котлета рыбная	100	266,6
	Бутерброд с маслом и сыром	60	216,5	Рис отварной	180	242,4
				Компот из свежих плодов	200	86,6
				Хлеб ржаной	50	96
<u>14.11.23</u>	Каша рисовая молочная	200	239,6	Суп картофельный с горохом и мясом курицы	250	212,1
	Кофейный напиток	200	107,1	Гуляш из курицы	100	155,5
	Бутерброд с сыром	50	143,9	Греча отварная	180	248,3
				Чай с лимоном	200	63,5
				Хлеб ржаной	50	96
<u>15.11.23</u>	Оладьи со сгущенным молоком	200	763	Суп с макаронными изделиями	250	183,7
	Кисель(концентрат)	200	55,6	Картофель тушеный с курой	220	342,6
	Йогурт	150	148,5	Компот из кураги	200	104,9
				Хлеб ржаной	50	96
				Салат из квашеной капусты	60	86,3
<u>16.11.23</u>	Омлет натуральный	160	281	Щи из квашеной капусты	250	198,2
	Чай с сахаром	200	62	Плов с мясом курицы	200	536
	Бутерброд с сыром	50	143,9	Компот из свежих плодов	200	86,6
	Горошек зеленый	50	19,4	Хлеб ржаной	50	96
<u>17.11.23</u>	Каша пшенная молочная	200	260,5	Рассольник ленинградский	250	206,4
	Кофейный напиток	200	107,1	Курица запеченная	100	245,7
	Бутерброд с маслом и сыром	60	216,5	Картофель запеченный	180	242,6
				Чай с лимоном	200	63,5
				Хлеб ржаной	50	96

Повар Молькова В.В. Молькова

Бухгалтер Смирнова Н.Г. Смирнова