


 Ридарова

Меню на 7 день

55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	5,08	3,72	83,85
88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,60
	Купаты куриные	90	17,28	14,90	0,24	244,50
415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,57
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
Итого за Обед		795	30,13	28,58	99,10	818,21

88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,60
	Купаты куриные	90	17,28	14,90	0,24	244,50
415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,57
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00