

Митягушев Д.А.

	Наименование	Выход	Белки	Жир	Углевод	Ккал
1	Борщ из свежей капусты	250	6.8	9.1	15.1	166
2	Рассольник	250	6.74	6.76	22.24	159.5
3	Суп гороховый	250	0.58	2.69	6.03	39.8
4	Уха ростовская	250	2.4	5.5	17.86	134
5	Суп полевой	250	0.2		21.4	81
6	Свекольник	250	23.3	26.2	119	793
7	Щи из свежей капусты	250	0.2	0.3	26.2	138
8	Суп вермишелевый	250	19.62	22	22.3	465
9	Суп рисовый	250	00	43	12.6	141.9
10	Каша молочная овсяная	250/10	8.4	11.9	37	289
11	Каша молочная пшеничная	250/10	4.47	6.8	18.9	121.4
12	Каша молочная геркулесовая	250/10	8.3	14.6	72.5	440
13	Каша молочная рисовая	250/10	8.4	11.9	37	289
14	Каша молочная манная	250/10	8.4	11.9	37	289
15	Каша гречневая молочная	250/10	4.47	6.8	18.9	121.4
16	Каша молочная пшеничная	250/10	8.3	14.6	72.5	440
17	Сосиска отварная	80	11	24	1.6	226
18	Капуста тушеная	150	2.13	3.28	10.97	83.47
19	Рыба жареная	80	13.73	5.1	3.49	118.2
20	Котлета из говядины	80	7.06	6.98	8.43	128.2
21	Курица, запеченная с картофелем	80/150	56.41	23.9	0.05	299.33
22	Плов из говядины	80/150	15.28	13.78	42.56	258
23	Котлета рыбная	80	10.59	10.39	12.64	192.3
24	Птица, тушеная в соусе	80/75	29.16	17.75	5.69	314.27
25	Бифштекс	80	24.21	12.59	11	165.2
26	Сердце, тушенное в соусе	80/75	49.6	24.8	47.6	368.6
27	Гуляш говяжий	80/75	25.13	12.59	5.73	193.3
28	Запеканка картофельная	230	9.23	11.05	22.48	223.67
29	Бефстроганов из говядины	80/50	25.2	22.05	22.44	474.75
30	Котлеты руб. из птицы	80	18.2	18.4	0.7	241
31	Рыба отварная	80	15.9	0.9		104
32	Жаркое по-домашнему	230	29.47	20.43	33.83	384.24
33	Тефтели	80/50	2.6	2.4	58.4	240
34	Голубцы ленивые	80/150	0.4		25.1	97
35	Картофельное пюре	150	2.17	4.07	14.05	95.47
36	Каша гречневая	150	4.94	6.86	29.66	178.2

Мини-маркет ДА

37	Макароны отварные	150	3.08	5.24	23.41	136.06
38	Картофель отварной	150	2.17	4.07	14.05	95.47
39	Овощи тушеные	150	1.8	0.6	18.2	90
40	Рис припущенный	150	8	1	77.3	330
41	Салат из капусты цветной	100	2.9	0.5	8.3	90
42	Салат из свежей капусты	100	1.26	9.38	9.22	86.2
43	Икра кабачковая	100	1.98	3.89	9.23	77.37
44	Салат из свеклы	100	5.4	14.2	7.2	178
45	Салат из м/с огурцов	100	0.93	4.69	2.42	57.2
46	Салат из свежих огурцов	100	0.65	5.16	1.68	55.86
47	Салат из моркови	100	2.2	0.9	15.4	75
48	Винегрет	100	3	3.2	22.8	480
49	Салат из помидоров	100	1.4	0.4	5	25
50	Салат из свежих овощей	100	1.1	0.1	3.5	19
51	Салат из свежей капусты и моркови	100	4.5	4.2	29.2	140
52	Булочка с маком	100	8.00	5.00	54.00	299.00
53	Булочка с корицей	100	7.92	4.55	53.20	283.00
54	Булочка с курагой	100	8.05	5.20	51.00	281.00
55	Булочка с изюмом	100	8.00	5.00	54.00	299.00
56	Булочка с кунжутом	100	8.00	5.00	54.00	299.00
57	Ватрушка с повидлом	100	8.00	5.00	54.00	299.00
58	Ватрушка с творогом	100	8.00	5.00	54.00	299.00
59	Самса с мясом	100	8.00	5.00	54.00	299.00
60	Сосиска в тесте	100	8.00	5.00	54.00	299.00
61	Пицца домашняя	100	8.00	5.00	54.00	299.00
62	Пирожки с картофелем	100	8.00	5.00	54.00	299.00
63	Пирожки с капустой	100	8.00	5.00	54.00	299.00
64	Кекс	100	8.00	5.00	54.00	299.00
65	Песочник	100	8.00	5.00	54.00	299.00

Министерство ДА СР

66	Кольцо сметанное	100	8.00	5.00	54.00	299.00
67	Чай с сахаром	200			15.29	62.4
68	Компот из фруктов	200	0.12		27.52	112.8
69	Какао с молоком	200	3.6	4.26	25.15	156.61
70	Сок фруктовый	200	1.2		28.6	112
71	Сок томатный	200	4		13.2	72
72	Кофейный напиток	200	1.4	1.75	21.35	109
73	Какао с молоком	200	3.6	4.26	25.14	156.61
74	Сок абрикосовый	200	1		28	112
75	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	1.75	24.35	109
76	Компот из кураги	200	0.5		28.3	150
77	Кисель	200	0.2		3.4	13
78	Компот из сухофруктов	200	0.2		23.7	85