



## М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

«10» марта 2022г

### Четверг 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Жаркое из куриного филе	1/200	13,4	7,35	16,2	187,5	436	72,50
2	Батон, масло сливочное	1/25/10	4,7	7,9	7,3	123	3	10,4
3	Чай с лимоном	1/200	4,9	5,0	32,5	190	693	6,55
<b>ИТОГО</b>			<b>16,5</b>	<b>27,8</b>	<b>32,95</b>	<b>458,0</b>		<b>89,45</b>
<b>Обед</b>								
1	Суп картофельный с бобовыми	1/250	1,8	5,2	16,5	122	139	15,20
2	Плов из куриного филе	1/200	7,4	9,2	38,9	272	96	62,18
3	Овощи (огурец кваш)	30	0,257	0	0,793	4,46		6,05
4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,56
5	Компот из свежемороженых фруктов	200	0,32	0	32,86	132,6		16,37
<b>ИТОГО</b>			<b>47,97</b>	<b>44,82</b>	<b>107,42</b>	<b>851,5</b>		<b>103,36</b>

Итого за день

Завтрак \_\_\_\_\_

Обед \_\_\_\_\_

Защита \_\_\_\_\_

А.С. Елесенко

