



## М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

**Понедельник 1**

**«21» ноября 2022г.**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Макароны отварные с маслом, с сыром	1/150/10	8,9	13,0	39,1	304,5	413	30,47
2	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	62,8		12,88
3	Батон, масло сливочное	1/25/10	4,7	7,9	7,3	123	3	10,22
4	Чай с лимоном	1/200/7/15	0,3	-	15,2	60	686	7,44
5	Сок витаминизированный	200						22,8
<b>ИТОГО</b>			<b>16,68</b>	<b>20,1</b>	<b>46,18</b>	<b>431</b>		<b>83,81</b>
<b>Обед</b>								
1	Зеленый горошек	60	0,257		0,793	12,6		10,42
2	Борщ со сметаной на курином бульоне	1/250/15/25	2,0	5,2	13,1	106	154	39,39
3	Рыба припущенная	1/75	18,72	15,9	8,96	159,8	369	23,69
4	Пюре картофельное	1/150/10	3,15	6,7	21,9	137,2	520	24,36
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,75
6	Сок в ассортименте	1/200	0,2	-	19,0	99		22,8
<b>ИТОГО</b>			<b>27,38</b>	<b>27,50</b>	<b>81,76</b>	<b>638,8</b>		<b>124,4</b>
								<b>1</b>

