



## М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

27 сентября 2022 года

Вторник 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8		6,93
2	Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	333		71,23
3	Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14		2,36
4	Чай с лимоном	1/200/7/15	0,2	-	15,2	60	686	7,44
<b>ИТОГО</b>			<b>18,976</b>	<b>13,66</b>	<b>69,43</b>	<b>485,94</b>		<b>87,96</b>
<b>Обед</b>								
1	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8		6,93
2	Суп с макаронами на курином бульоне	1/250/25	2,9	2,4	14,8	120,00	154	31,04
2	Тефтели мясные с соусом	80	8,64	2,4	58,4	135,9		47,15
3	Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	8,7	6,2	25,5	279	297	24,98
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,75
6	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	-	31,4	124	639	10,06
<b>ИТОГО</b>			<b>13,9</b>	<b>14,3</b>	<b>153,4</b>	<b>782,7</b>		<b>123,91</b>

