



М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

29.09.2022

Четверг 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Нарезка из свежих овощей	60	0,84	0,06	3,54	22,8		6,93
2	Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	333	492	71,23
3	Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14		2,36
4	Чай с лимоном с сахаром	1/200/7/15	0,2	-	15,2	60	686	7,44
ИТОГО			18,976	13,66	69,43	485,94		87,96
Обед								
1	Нарезка из свежих овощей	60	0,84	0,06	3,54	22,8		6,93
2	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	15,88
3	Рис отварной	150/10	3,75	6,15	38,55	228,0	511	18,52
4	Рыба тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	374	23,69
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,75
6	Сок витаминизированный	1/200	0,6	-	19,0	99		22,08
7	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174		12,60
ИТОГО			47,72	33,42	121,786	1094,2		103,4
								5



