



М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

16.01.2023

Понедельник2

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Макароны отварные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,50		30,47
2	Салат из квашенной капусты	60	1,3	5,0	8,0	84,0		11,34
3	Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14		2,36
4	Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,00		7,86
5	Чай с лимоном	1/200/7	0,2	-	15,2	60	686	7,44
6	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174		23,40
ИТОГО			13,816	27,5	90,25	769,64		82,87
Обед								
1	Огурец квашенный	60	0,257	0	0,793	12,6		12,10
2	Суп рисовый на курином бульоне	1/250/25	2,5	3,0	18,3	113,0	139	32,15
3	Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	8,7	7,8	42,6	279	369	24,98
4	Куриное филе припущенное	50/50	32,13	20,41	3,996	302,4	487	41,61
5	Чай с лимоном	1/200/7	0,2	-	15,2	60	686	7,44
6	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,56
ИТОГО			48,37	31,87	104,636	935,2		121,8
								4

