



## М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

**Четверг2**

**19.01.2023**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Огурец квашенный	60	0,257	0	0,793	12,6		12,10
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
<b>ИТОГО</b>			<b>18,976</b>	<b>13,66</b>	<b>69,43</b>	<b>485,94</b>		<b>93,13</b>
<b>Обед</b>								
1	Свекла отварная	60	0,257	0	0,793	12,6		8,23
2	Борщ с капустой на курином бульоне	250	2,5	5,2	13,10	106		39,87
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	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174		23,40
<b>ИТОГО</b>			<b>47,72</b>	<b>33,42</b>	<b>121,786</b>	<b>1094,2</b>		<b>117,4</b>
								<b>6</b>

