



М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

Вторник 1

«22» ноября 2022г.

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Огурец квашенный	60	0,257		0,793	12,6		12,10
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
ИТОГО			18,976	13,60	69,43	475,74		93,13
Обед								
1	Огурец квашенный	60	0,257		0,793	12,6		12,10
2	Суп с макаронами на курином бульоне	1/250/25	2,9	2,4	14,8	120,00	154	31,04
3	Тефтели мясные с соусом	80	8,64	2,4	58,4	135,9		47,15
4	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
ИТОГО			13,9	14,3	153,4	782,7		129,08

