



М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

31.01.2023

Вторник (2)

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Каша жидкая молочная овсяная с маслом, с сахаром	200/10/15	7	13,00	33,00	287,50		19,81
2	Яйцо отварное	40	15,11	8,54	69,12	62,8	52	12,88
3	Батон, сыр, масло сливочное	1/25/15/10	6,616	12,7	19,41	207,14	3	20,78
4	Чай с лимоном	1/200/7	0,2	-	15,2	60	686	7,44
5	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174		12,60
ИТОГО			29,526	34,84	150,13	791,44		73,51
Обед								
1	Свекла отварная	60	0,257	0	0,793	12,6		8,23
2	Рассольник со сметаной на курином бульоне	1/250/15/25	3	4,5	20,1	135	132	42,21
3	Котлета из куриного филе	60	12,78	15,0	6,66	241,00	498	38,35
4	Макаронны отварные	150	5,652	4,461	21	207,08		18,11
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,75
6	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	-	31,4	124	639	10,06
ИТОГО			29,08	27,9	121,76	880,0		120,7
								1

Итого за день

Завтрак _____

Обед _____

