



М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

Среда (2)

18.01.2023

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Зеленый горошек	60	0,257	0	0,793	12,6		8,93
2	Пюре картофельное	150	2,2	2,58	18,9	134,0	520	24,36
3	Рыба тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	374	23,69
4	Хлеб пшеничный	40	4	0,6	21	101		2,53
5	Чай с лимоном, с сахаром	1/200/7/15	0,3	-	15,2	60	686	7,44
6	Сок витаминизированный	200	0,6	0,6	13,4	174		22,80
ИТОГО			25,296	22,576	78,83	634,48		89,75
Обед								
1	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	15,88
2	Биточки мясные	60	14,31	12,96	14,41	234,9	451	47,71
3	Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0		25,22
4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,75
5	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,6	-	31,4	124	639	15,37
ИТОГО			28,45	21,82	125,35	812,7		107,93

