



## ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ (2 неделя)

осень-зима

19.01.2023

### ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Огурец квашенный	60	0,257	0	0,793	12,6	8,64
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	333	45,89
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	30	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,2	0	15,2	60	4,65
<b>Итого</b>	<b>517</b>	<b>19,056</b>	<b>21,96</b>	<b>69,49</b>	<b>562,94</b>	<b>67,70</b>

### ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/20/10	2,0	5,2	13,10	106,0	24,92
Рис отварной с маслом	150/10	3,75	6,15	38,55	228,0	11,57
Рыба тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0	31,40	124,00	6,29
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Хлеб йодированный	30	2,0	0,5	11,0	42,5	1,58
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>34,11</b>	<b>28,31</b>	<b>125,75</b>	<b>802,06</b>	<b>70,36</b>

