



## М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

**Пятница2**

**20.01.2023**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	1/200	18,28	4,5	5,5	150	311	24,78
2	Батон, сыр	1/25/15	4,7	7,9	7,3	123	3	12,88
3	Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	52	12,88
4	Чай с лимоном с сахаром	1/200/7/15	0,2	-	15,2	60	686	7,44
5	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174		23,40
<b>ИТОГО</b>			<b>38,89</b>	<b>21,54</b>	<b>137,52</b>	<b>569,80</b>		<b>81,38</b>
<b>Обед</b>								
1	Огурец квашенный	60	0,257	0	0,793	12,6		12,10
2	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	1/250/25	2,5	3,0	18,30	113	138	32,15
3	Тефтели мясные с соусом	80	8,64	7,65	7,65	135,9	462	47,15
4	Каша пшеничная	150/10	6,6	7,5	38,4	327,5	297	16,59
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,75
6	Чай с лимоном с сахаром	1/200/7/15	0,2	-	15,2	60	686	7,44
<b>ИТОГО</b>			<b>22,78</b>	<b>18,81</b>	<b>104,09</b>	<b>760,2</b>		<b>119,1</b>
								<b>8</b>

**Итого за день**

**Завтрак** \_\_\_\_\_

**Обед** \_\_\_\_\_

