



М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

Среда 1

«26» октября 2022г.

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Запеканка творожная со сметаной	135/15	28,45	8,54	25,77	322,65	366	70,27
2	Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14		2,36
3	Чай с лимоном	1/200	4,9	5,0	32,5	60	693	7,44
ИТОГО			36,086	18,56	48,19	452,79		80,07
Обед								
1	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	1/250/25	2	2,4	14,8	90	138	32,15
2	Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210	297	25,22
3	Котлета из куриного филе	60	21,91	23,29	11,35	207,9	498	38,35
4	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8		6,93
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,75
6	Чай с лимоном	1/200	4,9	5,0	32,5	60	693	7,44
ИТОГО			26,12	24,36	98,7	747,8		113,84

