

# М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

Понедельник1

«17» апреля 2023г.

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Макаронные изделия, запеченные, с сыром	1/150/10	8,9	13,0	39,1	304,5	413	30,59
2	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8		19,32
3	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	62,8		12,88
4	Батон, масло сливочное	1/25/10	4,7	7,9	7,3	123	3	10,68
5	Чай с лимоном	1/200/7/15	0,3	-	15,2	60	686	7,51
<b>ИТОГО</b>			<b>19,82</b>	<b>25,56</b>	<b>65,42</b>	<b>573,1</b>		<b>80,98</b>
<b>Обед</b>								
1	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8		19,32
2	Борщ со сметаной на курином бульоне	1/250/15/25	2,0	5,2	13,1	106	154	40,10
3	Рыба тушеная в томате с овощами	1/75	18,72	15,9	8,96	159,8	369	23,69
4	Пюре картофельное	1/150/10	3,15	6,7	21,9	137,2	520	24,48
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,96
6	Чай с лимоном	1/200/7/15	0,3	-	15,2	60	686	7,51
<b>ИТОГО</b>			<b>29,01</b>	<b>28,46</b>	<b>83,7</b>	<b>586,8</b>		<b>119,0</b>
								<b>6</b>

