

МЕНЮ Диета № 9
период 17-21.11.2025 г.

понедельник	цена	выход
нарезка овощная	120	80
куриная грудка с овощами	557	90
макароны отварные	80	150
чай с лимоном	100	200
хлеб ржано-пшеничный	18	50
вторник		
голубцы ленивые	440	110
соус сметанный с томатом	35	20
рис припущенный	90	150
зеленый горошек	70	30
компот из сухофруктов витаминизированный	70	200
хлеб ржано-пшеничный	18	50
среда		
каша гречневая с овощами, птицей	535	220
напиток из шиповника	70	200
яблоко	120	120
хлеб ржано-пшеничный	18	50
четверг		
тефтели рыбные	438	90
соус сметанный с томатом	20	35
пюре картофельное	187	150
зеленый горошек	70	30
напиток Денсаулык	100	200
хлеб ржано-пшеничный	18	50
пятница		
нан салма	682	220
какао с молоком	96	200
яблоко	120	120
хлеб ржано-пшеничный	18	50
ИТОГО:	4090	

составил: технолог Желева О.Ю.

диетолог Петюкова И.В.

