

# Меню

## Меню на 18 марта

	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47
Плов с кур грудками	30/160	12.7	13.6	32.8	306
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0.05	0.007	8.13	34
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	9.8	47
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.0	0,2	9.0	44
Батончик	1/30	1.8	6.2	15.4	128

*Директор*  
*М. Крутой*

# Меню

## Меню на 18 марта

	Выход	белки	жиры	углевод	ккал
Голень куриная в слив соусе	90/10	22.7	30.3	1.80	371
Макароны отварные	150	5.6	5.06	35.9	212
Напиток из урюка	200	0.8	0.06	9.46	42
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.5	0,3	13.5	77

Директор  
И.В. Ибрагимов

