



## М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

“22” декабря 2022г.

Четверг 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Каша гречневая с маслом	150/10	8,7	7,8	42,6	279	297	24,98
2	Гуляш из куриного филе	50/25	2,6	2,4	58,49	240	437	52,40
2	Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14		2,36
3	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	15,2	60	693	7,44
<b>ИТОГО</b>			<b>14,236</b>	<b>10,8</b>	<b>130,78</b>	<b>649,14</b>		<b>87,18</b>
<b>Обед</b>								
1	Рассольник со сметаной на курином бульоне	1/250/15/25	3	4,5	21	135	132	42,21
2	Биточки из говядины	60	14,31	12,96	14,4	234,9	451	47,71
3	Макароны отварные	150	5,652	4,461	21,0	207,08	369	18,11
4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,75
5	Компот из сухофруктов + вит С	1/200	0,2	-	31,4	124	639	10,06
<b>ИТОГО</b>			<b>27,57</b>	<b>22,53</b>	<b>107,87</b>	<b>801,99</b>		<b>121,84</b>

