



## М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

28.09.2022

Среда1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
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
<b>ИТОГО</b>			<b>36,086</b>	<b>18,56</b>	<b>48,19</b>	<b>452,79</b>		<b>80,07</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>ИТОГО</b>			<b>26,12</b>	<b>24,36</b>	<b>98,7</b>	<b>747,8</b>		<b>113,84</b>

