



М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

«09» марта 2023г.

Четверг 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
Завтрак								
1	Каша гречневая с маслом	150/10	8,7	7,8	42,6	279	297	25,22
2	Гуляш из куриного филе	100	2,6	2,4	58,49	240	437	52,69
2	Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14		2,64
3	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,0	15,2	60	693	7,51
ИТОГО			14,236	10,8	130,78	649,14		88,06
Обед								
1	Рассольник со сметаной на курином бульоне	1/250/10/10	3,0	4,5	20,1	135	132	42,73
2	Биточки из говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	451	47,71
3	Макаронны отварные	150	5,652	4,461	21,0	207,08	369	18,35
4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,96
5	Компот из сухофруктов + вит С	1/200	0,6	-	31,4	124	639	10,06
ИТОГО			27,562	22,521	107,9	801,98		127,81

