

# М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

«13» апреля 2023г.

Четверг 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Каша гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	297	25,22
2	Гуляш из куриного филе в томатном соусе	50/25	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
<b>ИТОГО</b>			<b>14,236</b>	<b>10,8</b>	<b>130,78</b>	<b>649,14</b>		<b>88,06</b>
<b>Обед</b>								
1	Рассольник со сметаной на курином бульоне	1/250/15/25	3	4,5	21	135	132	42,73
2	Биточки из мясные	90	8,5	8,48	7,84	98,8	451	47,71
3	Макароны 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 смеси сухофруктов + вит С	1/200	0,2	-	31,4	124	639	10,06
<b>ИТОГО</b>			<b>21,352</b>	<b>18,041</b>	<b>102,24</b>	<b>665,88</b>		<b>122,81</b>

