



## М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

“08” 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> |

