



И.А. Коныбельникова  
2022г.

### М Е Н Ю П Л А Т Н О Е

#### Четверг 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Каша гречневая с маслом сливочным	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	46,55
3	Батон	1/25/10	2,736	0,6	14,49	70,14		2,36
4	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,20	60	686	7,63
<b>ИТОГО</b>			<b>14,236</b>	<b>10,80</b>	<b>130,78</b>	<b>649,14</b>		<b>81,52</b>
<b>Обед</b>								
1	Зеленый горошек	60	1,8	2,34	3,78	36		10,63
2	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/25/10	3,0	4,5	20,1	135,0	132	32,00
3	Биточки мясные	60	14,31	12,96	14,4	234,9	451	36,00
4	Каша пшеничная	150/10	6,60	7,50	38,40	327,50	297	16,59
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	4	0,6	21	101		3,56
6	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	-	31,4	124	639	10,28
<b>ИТОГО</b>			<b>30,31</b>	<b>27,90</b>	<b>129,08</b>	<b>958,40</b>		<b>109,06</b>

Итого за день \_\_\_\_\_  
Завтрак \_\_\_\_\_  
Обед \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_  
А.С. Ересенко

