

Меню

№Сб. рещ. 3-ий день

Наименование блюд

выход стоимо белки жиры углев ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

238/2015	Плоды свежие (яблоки, бананы)	100	0,4	0,4	9,8	47
81/2015	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы соленые, масло растительное)	100	1,27	10,16	7,79	129
ТТК 2015	Салат из квашеной капусты с клюквой (капуста квашеная, клюква, сахар, масло растительное)	100/5	1,70	5,09	7,90	87
		сред.	1,12	5,22	8,50	88
233/1983г	Суп гороховый с гренками, с мясными фрикадельками п/ф	250/15/11	12,57	8,71	29,00	245

ВТОРЫЕ БЛЮДА

280/2015	Гуляш из говядины, огурец соленый (доп. гарнир)	50/50/15	15,30	17,70	3,00	233
ТТК 2019	Котлеты "Аппетитные" мясо куриное (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)	90/50	14,50	15,70	8,95	233
ТТК	Горбуша (филе) запеченная под сыром	50/3	13,29	7,70	2,11	131
ТТК	Шашлык из куриной грудки на шампуре	95	18,11	17,70	1,84	241
		сред.	15,30	14,70	3,98	210
ТТК 2017	Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком	5шт/175/25	47,31	13,55	51,38	525
ТТК 2019	Голень куриная с рисом и овощами, огурец соленый (доп. гарнир)	250/40	31,00	38,70	48,84	670
		сред.	39,16	26,13	50,11	598

ГАРНИРЫ

212/2015	Макаронные изделия (гр. А) отварные с маслом	180/3	6,80	7,54	43,15	268
5-1/2004	Рагу овощное	150	2,80	7,65	16,80	149
		сред.	4,80	7,60	29,98	209

НАПИТКИ

685/2004	Чай пакетированный с сахаром	200/15			15	60
3-1/2015	Компот из плодов сушеных (курага)	200	1		33,5	135
699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,016	24,4	101
		сред.	0,38	0,01	24,29	99

Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с

Итого- 69,00 24,12 27,88 85,57 695

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Защита



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

