

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

4 февраля 2023г.

№СБ. рел 2 день

Наименование блюд

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки) ✓	100		0,4	0,4	9,8	47
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном) ✓	25/15		6,2	4,9	15,4	131
62/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит. ✓	100		1,43	6,09	8,36	94
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, горошек, масло растит.) ✓	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		3,08	7,31	8,99	120
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном ✓	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка ✓	80/5		19,6	26,8	1,51	324
ТТК 2018 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка ✓	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	сред.		15,46	16,37	4,07	225
ТТК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные) ✓	50/150		16,1	16	21,5	295
	сред.		16,10	16,00	21,50	295
ГАРНИРЫ						
ТТК 2021 Пюре картофельное ✓	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК 2014 Спагетти отварные (с маслом растит.) ✓	180		6,72	6,1	43,1	254
139/2015 Капуста тушеная ✓	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,96	6,37	29,19	196
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном ✓	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси ✓	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с ✓	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого с
самост. бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00



Директор

А.Ю. Морозов

Л.А. Абдрахманова