

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

10 февраля 2023г.

№Сб. пр. 5 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углав.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2016 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
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста бл/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
67/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.) ✓	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,02	6,15	11,77	112
1-ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка ✓	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка ✓	80/5		19,6	26,8	1,51	324
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные ✓	90		16,5	15,0	6,6	225
260/2015 Гуляш из говядины ✓	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		17,19	17,51	3,41	239
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		26,30	28,90	44,10	366
ГАРНИРЫ						
ТТК2016 Рис отварной ✓	180		4,6	6,5	48	269
ТТК2021 Пюре картофельное ✓	150		3,28	4,7	22,03	146
	сред.		3,94	5,58	35,02	208
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром ✓	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси ✓	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,07	0,01	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с ✓	15/15		1,89	0,3	14,13	68

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



Директор
Зав. производством

(Handwritten signature)

А.Ю. Морозов

(Handwritten signature)

Л.А. Абдрахманова