

Меню

1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75		5,2	10,5	7,8	147
	сред.		2,15	7,57	11,78	125
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32	257
Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,62	19,16	3,34	255
Лазанья с мясом	180		21,2	28,9	36,1	496
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	67	390
	сред.		18,03	24,20	44,23	470
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		6,19	5,39	34,05	208
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	15,38	79
	Итого с самост.бл	73,00				
	Итого- юдом-	73,00				
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	80		13,8	12,4	1,00	170
Макаронные изделия отварные (с м/р)	150		5,60	5,10	36,00	212
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	20,23	17,73	55,7	464

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

