

Меню

№ 4 день

Наименование блюда	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
Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком	100/5		1,46	5,3	9,83	93
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,17	7,41	9,16	113
1-ые БЛЮДА						
Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,33	6,4	7,56	128
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Цыплята запечённые	110		29,4	26,9	1,1	365
Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		19,13	18,08	4,18	256
Плов с куриными грудками, огурец солёный - доп. гарнир	50/150/50		13,4	21,5	40	412
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		17,50	28,40	34,80	469
ГАРНИРЫ						
Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,91	7,02	37,11	232
НАПИТКИ						
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,53	0,04	19,35	81
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с самост. бл юдом-	73,00				
	Итого-	73,00				
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	160/5		19	16,3	33,5	357
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	19,87	16,48	51,85	438

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

