

Меню

5 день

Наименование блюд

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,94	6,42	10,49	113

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
------------------	-----	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		14,25	16,26	3,68	218
Картофель тушёный с фаршем	200		14,9	17,0	27,5	322
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	5шт/105/25		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		20,60	22,95	35,80	344

ГАРНИРЫ

Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	106
	сред.		0,08	0,05	17,27	70

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**

Люля-кебаб	80		14,3	13,1	6	195
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,03	144
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,07	0,01	8,14	34
Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		48,00	18,62	17,90	42,42	406

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

