

# Меню



1 день

| Наименование блюд  | выход          | стоимость        | белки        | жиры         | углев.       | ККАЛ        |
|--|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>            |                |                  |              |              |              |             |
| 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         |
|  | <b>сред.</b>   |                  | <b>2,15</b>  | <b>7,57</b>  | <b>11,78</b> | <b>125</b>  |
| <b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>  |                |                  |              |              |              |             |
| Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы         | 250/11         |                  | 7,76         | 7,2          | 19,4         | 174         |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>  |                |                  |              |              |              |             |
| Бифштекс по-домашнему  | 90             |                  | 13,5         | 12,22        | 8,5          | 195         |
| Рыба (филе) по-Московски                                     | 70/20          |                  | 18           | 13,8         | 2            | 204         |
| Гуляш из филе грудок индейки                                 | 40/40          |                  | 8            | 10,0         | 1,7          | 130         |
|  | <b>сред.</b>   |                  | <b>13,17</b> | <b>12,01</b> | <b>4,07</b>  | <b>176</b>  |
| Плов с говядиной   | 40/160         |                  | 11,9         | 15,0         | 42,76        | 357         |
| Буритос с курицей и сыром                                    | 180            |                  | 21,6         | 35,3         | 29,6         | 525         |
| Рыбный киш   | 170            |                  | 24,4         | 30,22        | 34,944       | 510         |
|  | <b>сред.</b>   |                  | <b>19,29</b> | <b>26,84</b> | <b>35,77</b> | <b>464</b>  |
| <b>ГАРНИРЫ</b>   |                |                  |              |              |              |             |
| Каша гречневая вязкая  | 180            |                  | 4,2          | 5,6          | 26,41        | 173         |
| Макаронные изделия отварные (с м/р)                          | 180            |                  | 6,77         | 5,4          | 43,13        | 248         |
| Овощная смесь (Европейская) отварная                         | 100            |                  | 3,9          | 3,6          | 8,8          | 80          |
|  | <b>сред.</b>   |                  | <b>4,96</b>  | <b>4,84</b>  | <b>26,11</b> | <b>167</b>  |
| <b>НАПИТКИ</b>   |                |                  |              |              |              |             |
| Чай черный пакетированный с сахаром                          | 200/8          |                  |              |              | 8            | 32          |
| Компот из свежих плодов (яблоки)                             | 200            |                  | 0,08         | 0,1          | 11,9         | 49          |
|  | <b>сред.</b>   |                  | <b>0,04</b>  | <b>0,04</b>  | <b>9,95</b>  | <b>40,5</b> |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с                      | 15/15          |                  | 1,89         | 0,3          | 14,13        | 68          |
|  | <b>Итого с</b> | <b>самост.бл</b> | <b>73,00</b> |              |              |             |
|  | <b>Итого-</b>  | <b>юдом-</b>     | <b>73,00</b> |              |              |             |
| Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)                      | 75             |                  | 14,3         | 12,8         | 0,95         | 175         |
| Рис отварной   | 130            |                  | 3,32         | 4,7          | 34,6         | 194         |
| Чай с сахаром  | 200/8          |                  | 0,02         | 0,001        | 7,9          | 32          |
| Хлеб ржано - пшеничный                                       | 15             |                  | 0,75         | 0,15         | 6,8          | 33          |
| <b>Итого:</b>  |                | <b>48,00</b>     | <b>18,39</b> | <b>17,65</b> | <b>50,20</b> | <b>434</b>  |

Директор  
 Калькулятор  
 Зав. производством

8(800)234-33-88  
 poelidov@n.ru

