

# Меню

2 день

| Наименование блюд   | выход                                   | стоимость    | белки        | жиры         | углев.       | ККАЛ         |
|---|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>                         |   |              |              |              |              |              |
| Фрукты свежие (яблоки)  | 120                                     |              | 0,48         | 0,48         | 11,76        | 56           |
| Бутерброд с сыром (с батоном)   | 25/15                                   |              | 6,2          | 4,9          | 15,4         | 131          |
| Салат из отварной свеклы с маслом растит.                                 | 100                                     |              | 1,43         | 6,09         | 8,36         | 94           |
| Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)      | 100                                     |              | 2,08         | 15,24        | 6            | 170          |
| Салат "Столичный" с соусом Переменка                                      | 80                                      |              | 5,3          | 12,9         | 5,4          | 159          |
|   | <b>сред.</b>                            |              | <b>3,10</b>  | <b>7,92</b>  | <b>9,38</b>  | <b>122</b>   |
| <b>1-ые БЛЮДА</b>   |   |              |              |              |              |              |
| Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/11/10                               |              | 3,9          | 8,2          | 12,8         | 142          |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>   |   |              |              |              |              |              |
| Ёжики мясные с рисом в соусе томатном                                     | 60/40                                   |              | 9,57         | 10,4         | 9,23         | 169          |
| Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка                  | 90/10                                   |              | 22           | 30,1         | 1,70         | 365          |
| Гуляш из говядины   | 50/50                                   |              | 15,2         | 17,7         | 2,84         | 231          |
| Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка                          | 70/5/5                                  |              | 17,5         | 10,6         | 2,7          | 175          |
|   | <b>сред.</b>                            |              | <b>16,07</b> | <b>17,20</b> | <b>4,12</b>  | <b>235</b>   |
| Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом                          | 160/5                                   |              | 19           | 16,3         | 33,5         | 357          |
| Жаркое из птицы (грудки куриные)  | 50/150                                  |              | 16,1         | 16           | 21,5         | 295          |
|   | <b>сред.</b>                            |              | <b>17,55</b> | <b>16,15</b> | <b>27,50</b> | <b>326</b>   |
| <b>ГАРНИРЫ</b>  |   |              |              |              |              |              |
| Пюре картофельное   | 180                                     |              | 3,94         | 5,6          | 26,46        | 175          |
| Спагетти отварные (с маслом растит.)                                      | 180                                     |              | 6,72         | 6,1          | 43,1         | 254          |
| Капуста тушёная   | 180                                     |              | 4,21         | 7,4          | 18           | 159          |
|   | <b>сред.</b>                            |              | <b>4,96</b>  | <b>6,37</b>  | <b>29,19</b> | <b>196</b>   |
| <b>НАПИТКИ</b>  |   |              |              |              |              |              |
| Чай черный пакетированный с сахаром                                       | 200/8                                   |              |              |              | 8            | 32           |
| Компот из замороженной компотной смеси                                    | 200                                     |              | 0,14         | 0,0          | 11,15        | 46           |
|   | <b>сред.</b>                            |              | <b>0,07</b>  | <b>0,01</b>  | <b>9,58</b>  | <b>39,00</b> |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с                                   | 20/20                                   |              | 2,52         | 0,4          | 18,84        | 91           |
|   | <b>Итого с<br/>самост. бл<br/>юлом-</b> | <b>73,00</b> |              |              |              |              |
|   | <b>Итого-</b>                           | <b>73,00</b> |              |              |              |              |
| Тефтели из говядины в соусе томатном                                      | 70/40                                   |              | 10,2         | 10,8         | 8,5          | 173          |
| Каша гречневая вязкая   | 180                                     |              | 4,2          | 5,6          | 26,41        | 173          |
| Напиток яблочный  | 200                                     |              | 0,1          | 0,1          | 26,4         | 108          |
| Хлеб ржано - пшеничный  | 20                                      |              | 1            | 0,2          | 9,0          | 44           |
| <b>Итого:</b>   |   | <b>48,00</b> | <b>15,50</b> | <b>16,67</b> | <b>70,31</b> | <b>498</b>   |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

