

# Меню

4 день

Наименование блюд	выход	стоимост	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
Салат картофельный с солён.огурцами, зелёным горошком	100/5		1,46	5,3	9,83	93
Салат "Бурячок" (свекла отвар.,яблоки,кукуруза консер.,масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
Салат с фасолью (фасоль консер,морковь отв,огурцы солён,м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	<b>сред.</b>		<b>1,79</b>	<b>6,89</b>	<b>10,94</b>	<b>114</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10		3,33	6,4	7,56	128
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
Люля кебаб	80		14,3	13,1	5,5	195
Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	<b>сред.</b>		<b>16,86</b>	<b>17,82</b>	<b>3,29</b>	<b>240</b>
Макаронник с мясом (запечённый), с маслом	180/3		16,7	36	30,2	512
Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	<b>сред.</b>		<b>19,15</b>	<b>35,65</b>	<b>29,90</b>	<b>519</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
Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,98</b>	<b>223</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого с  
самост.бл  
юдом-  
Итого- 73,00

Сосиски отварные	2шт/100	8,92	9,51	2,39	136	
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	20	1	0,2	9,0	44	
<b>Итого:</b>		<b>48,00</b>	<b>15,60</b>	<b>14,89</b>	<b>59,3</b>	<b>441</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

