

Меню

5 день

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
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 "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		2,03	6,16	12,17	113

1-ые БЛЮДА

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231

сред. 17,80 18,35 3,46 249

Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/25		26,3	28,9	44,1	366
---	------------	--	------	------	------	-----

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/20		19	23,7	34,3	427
--	--------	--	----	------	------	-----

сред. 22,65 26,30 39,20 397

ГАРНИРЫ

Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
--------------	-----	--	-----	-----	----	-----

Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146
-------------------	-----	--	------	-----	-------	-----

сред. 3,94 5,58 35,02 208

НАПИТКИ

Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
-------------------------------------	-------	--	--	--	---	----

Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
--	-----	--	------	-----	-------	----

сред. 0,07 0,01 9,58 39

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
---	-------	--	------	-----	-------	----

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

Цыплята запеченные	100		26,7	24,5	1	332
--------------------	-----	--	------	------	---	-----

Рис отварной	150		3,8	5,4	40	224
--------------	-----	--	-----	-----	----	-----

Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
---------------	-------	--	------	-------	-----	----

Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
------------------------	----	--	------	------	-----	----

Итого: 48,00 31,27 30,05 55,65 621

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»