

Меню

1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
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
	сред.		2,15	7,57	11,78	125
1-ЫЕ БЛЮДА						
Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
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
	сред.		13,17	12,01	4,07	176
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
	сред.		19,29	26,84	35,77	464
ГАРНИРЫ						
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
	сред.		4,96	4,84	26,11	167
НАПИТКИ						
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,95	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
		Итого с				
		самост.бл	73,00			
		Итого-	73,00			
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
Итого:		48,00	18,39	17,65	50,20	434

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

