

# 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 самост. бл юдам-</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

