

40 я неделя МАРТ

№Сб. пер 1 день

# Меню

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
47/2015 Салат из квашеной капусты (без лука)	100	1,6	5,1	8,24	88
21/2003 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100	1,3	10,1	7,2	126
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	4,85	9,8	7,28	137
	<b>сред.</b>	<b>2,11</b>	<b>7,42</b>	<b>9,60</b>	<b>115</b>

**1-ЫЕ БЛЮДА**

сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11	10,5	7,0	24,31	202
---	-----------	------	-----	-------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204
ТТК 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5	19	18,1	0,3	241
ТТК 2020 Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391
	<b>сред.</b>	<b>17,32</b>	<b>18,83</b>	<b>3,33</b>	<b>251</b>
ТТК 2016 Лазанья с мясом	200	22,9	30,0	38,7	519
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	200	21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15	11	8	64,1	373
	<b>сред.</b>	<b>18,50</b>	<b>24,43</b>	<b>44,13</b>	<b>472</b>

**ГАРНИРЫ**

309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>	<b>4,94</b>	<b>5,09</b>	<b>26,10</b>	<b>169</b>

**НАПИТКИ**

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,2	46
	<b>сред.</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,60</b>	<b>39</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с 20/15 2,14 0,3 16,38 79

Итого с  
самост.блю 73,00  
дом-  
Итого- 73,00

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

