

Меню

3 - ий день

№Сб.ре Наименование блюд

	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)						
9 338/201: Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023 Салат - бар	100		1,12	5,2	2,22	62
капуста пекинская						
помидоры свежие						
масло растительное						
	сред.		2,60	3,51	9,80	83
1 - ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		5,04	7,60	17,3	158
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Чикен	90		9,1	10,11	19,09	202
ТТК 2020 Рыба (филе) запеченная с сыром	75/5		18,60	11,20	2,64	186
243/2015 Сосиски отварные	2 шт/100		11,4	15,71	8,8	219
	сред.		13,03	12,34	10,18	202
ТТК 2021 Птицы (филе) запеченная по - Французски	200		18,89	32,11	18,78	441
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,42	18,3	27,65	331
	сред.		16,66	25,19	23,22	386
ГАРНИРЫ						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
309/2015 Макароны изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,06	254
ТТК 2020 Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
	сред.		5,92	5,32	32,57	192
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2021 Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
	сред.		0,40	0,03	13,22	56
Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Итого с сам.блюд 79,00 22,17 29,09 65,08 616
Итого: 79,00 24,47 21,56 84,61 624

