

Меню

3-ий день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	60		4,4	9,0	6,6	126
ТТК 2019 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80		3,6	8,4	1,20	95
612/2004 Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
сб.2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,1	1,14	7
сред.	60	1,96	4,47	4,53	67	67

1-ые БЛЮДА

103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
--	-----	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	70		16,2	4,7	3,1	119
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (с переменкой, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
сред.	70	14,37	11,90	4,19	181	181

ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
ТТК 2019 Рыбный киш	180		25,9	32,06	36,563	540
сред.	180	19,44	26,03	30,78	436	436

ГАРНИРЫ

ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
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
сред.	100	4,10	6,36	23,10	165	165

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
сред.	200	0,50	0,04	19,28	80	80

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/25		3,32	0,6	25,308	110
---	-------	--	------	-----	--------	-----

Итого с
самост.бл. 79,00
людом-
Итого- 79,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn