

№Сб. пр: 3-ий день

# Меню

Наименование блюда	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
ТТК 2016 Зелёный горошек порционно	30		0,93	0,1	1,95	12
612/2004 Икра кабачковая	50		1	4,5	3,9	60
671/2015 Винегрет овощной (без лука)	100		1,22	10,16	7,17	126
	<b>сред.</b>		<b>1,68</b>	<b>4,98</b>	<b>6,02</b>	<b>76</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	40/40		8	10,0	1,7	130
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
	<b>сред.</b>		<b>13,47</b>	<b>11,78</b>	<b>3,95</b>	<b>175</b>
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
ТТК 2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,94	510
	<b>сред.</b>		<b>18,68</b>	<b>25,11</b>	<b>29,97</b>	<b>421</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>5,35</b>	<b>6,66</b>	<b>31,05</b>	<b>204</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



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

