

№Сб. рег 4 день

# Меню



| Наименование блюд   | 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         |
| 37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами                                  | 100          |           | 1,46         | 5,3          | 9,83         | 93         |
| ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)  | 100          |           | 1,5          | 8,6          | 9            | 121        |
| ТТК 2021 Салат с фасолью (фасоль консер., морковь отв., огурцы солён., м/раст.) | 100          |           | 3,1          | 8,4          | 8,6          | 123        |
| №1/2015 Бутерброд с маслом (батон)  | 30/15        |           | 2,4          | 11,7         | 15,50        | 178        |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>1,77</b>  | <b>6,87</b>  | <b>10,55</b> | <b>112</b> |
| <b>1-ые БЛЮДА</b>   |              |           |              |              |              |            |
| 88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/11/5     |           | 3,33         | 6,4          | 7,4          | 120        |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>   |              |           |              |              |              |            |
| ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами  | 75/25        |           | 15,8         | 9,9          | 2,61         | 163        |
| ТТК 2021 Люля кебаб   | 80           |           | 14,3         | 13,1         | 5,5          | 195        |
| ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок  | 50/50        |           | 14,6         | 15,3         | 3,235        | 209        |
| ТТК2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде                          | 90           |           | 22,7         | 33,0         | 1,8          | 391        |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>16,86</b> | <b>17,82</b> | <b>3,29</b>  | <b>240</b> |
| ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами  | 230          |           | 20,8         | 17,4         | 55,2         | 460        |
| ТТК 2018 Буритос с курицей и сыром  | 180          |           | 21,6         | 35,3         | 29,6         | 525        |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>21,20</b> | <b>26,35</b> | <b>42,40</b> | <b>493</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>  |              |           |              |              |              |            |
| 303/2015 Каша гречневая вязкая  | 180          |           | 4,2          | 5,6          | 26,41        | 173        |
| 202/2015 Макароны изделия отварные (с м/р)                                      | 180          |           | 6,77         | 5,4          | 43,13        | 248        |
| 216/2004 Картофель тушёный  | 180          |           | 3,9          | 12,7         | 29,4         | 249        |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>4,96</b>  | <b>7,89</b>  | <b>32,98</b> | <b>223</b> |
| <b>НАПИТКИ</b>  |              |           |              |              |              |            |
| ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром                                    | 200/8        |           |              |              | 8            | 32         |
| ТТК 2021 Напиток из шиповника   | 200          |           | 0,01         |              | 10,2         | 41         |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>0,01</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,10</b>  | <b>37</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

