

# Меню

5 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
№338/2011	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	<b>Салат - бар</b>	100		1,47	5,1	8,5	87
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
	<b>сред.</b>			<b>2,71</b>	<b>3,48</b>	<b>11,89</b>	<b>91</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
103/2015	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10		8,36	8,3	39,27	265
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК2022	Биточки рыбные из минтая	90		12,1	15,3	15,92	238
ТТК	Гуляш из птицы	50/50		14,6	15,3	3,23	209
ТТК 2023	Бифштекс рубленный по - домашнему	90		10,7	12,03	15,36	210
ТТК 2019	Голень запечённая	90		22,8	32,60	2,15	393
	<b>сред.</b>			<b>15,04</b>	<b>18,80</b>	<b>9,17</b>	<b>263</b>
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
ТТК2023	Жаркое по - домашнему	40/160		11,2	12,43	28,83	273
	<b>сред.</b>			<b>11,29</b>	<b>10,41</b>	<b>47,87</b>	<b>332</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,06	254
129/2015	Капуста цветная отварная	100		3,01	3,36	5,06	63
312/2015	Пюре картофельное	180		3,94	5,58	26,43	175
	<b>сред.</b>			<b>5,40</b>	<b>5,38</b>	<b>31,20</b>	<b>196</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
	<b>сред.</b>			<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,57</b>	<b>39</b>

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 16,54 16,28 69,13 494  
Итого: 79,00 25,74 28,02 80,66 680

