

3-ий день

Меню

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
38/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
49/2004 Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
67/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1,82	7,13	8,88	108

1-ые БЛЮДА

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
	сред.		15,73	15,48	4,41	219

ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
ТТК 2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	сред.		18,68	25,11	29,97	421

ГАРНИРЫ

ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
ТТК 2016 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
	сред.		5,35	6,66	31,05	204

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,53	0,04	19,35	81

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
Хлебцы в ассортименте (ржаные, гречневые, 5 злаков)	7					

Итого с
самост. бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

Дополнительный прием:

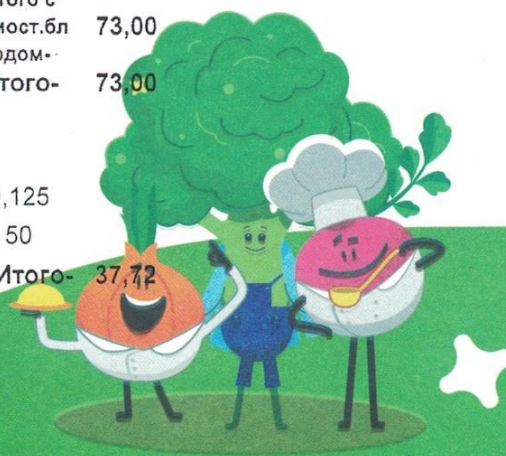
ТТК 2041 Йогурт питьевой обогащенный (в упаковке) 2,8% (ДМК) 0,125

Сбор. Калькулятор 50

Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



4
день

Меню



Наименование блюд

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	100		1,46	5,3	9,83	93
21/2003 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,17	7,41	9,16	113

1-ые БЛЮДА

88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,33	6,4	7,56	128
---	-----------	--	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2019 Цыплята запечённые	110		29,4	26,9	1,1	365
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50		12,6	16,6	7	229
	сред.		19,13	18,08	4,18	256

ТТК 2021 Плов с куриными грудками, огурец солёный - доп. гарнир	50/150/50		13,4	21,5	40	412
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		17,50	28,40	34,80	469

ГАРНИРЫ

ТТК2014 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
ТТК2017 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
ТТК2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,91	7,02	37,11	232

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
699/2004 Напиток Лимонный	200		0,14		24,43	101
	сред.		0,07	0,00	16,22	67

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		3,6	0,6	19,1	103
Хлебцы в ассортименте (ржаные, гречневые, 5 злаков)	7					

Итого с
самост. бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

Дополнительный приём:

389/2015 Сок в ассортименте в индивидуальной упаковке

Сбор. кон Печенье весовое

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



1/200

5шт/75

Итого- 37,72



5 день

Меню



Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК2022	Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК 2016	Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
53/2013	Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.			2,94	6,42	10,49	113

1-ые БЛЮДА

97/2015	Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
---------	------------------	-----	--	------	-----	------	-----



ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021	Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021	Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
ТТК 2021	Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
ТТК 2021	Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.			14,67	15,22	4,56	213
ТТК 2021	Картофель тушёный с фаршем	200		14,9	17	27,5	322
ТТК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.			20,60	22,95	35,80	344

ГАРНИРЫ

ТТК2020	Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015	Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.			4,12	6,20	23,62	169

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.			0,03	0,00	9,17	38

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15			1,89	0,3	14,13	68
Хлебцы в ассортименте (ржанные, гречневые, 5 злаков)	7						

Итого с
самост. бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

Дополнительный прием:

ТТК 2017 Йогурт питьевой обогащенный (в упаковке) 2,8 % (ДМК) 0,125

ТТК 2017 Кавыш французская 100

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Итого- 37,72

