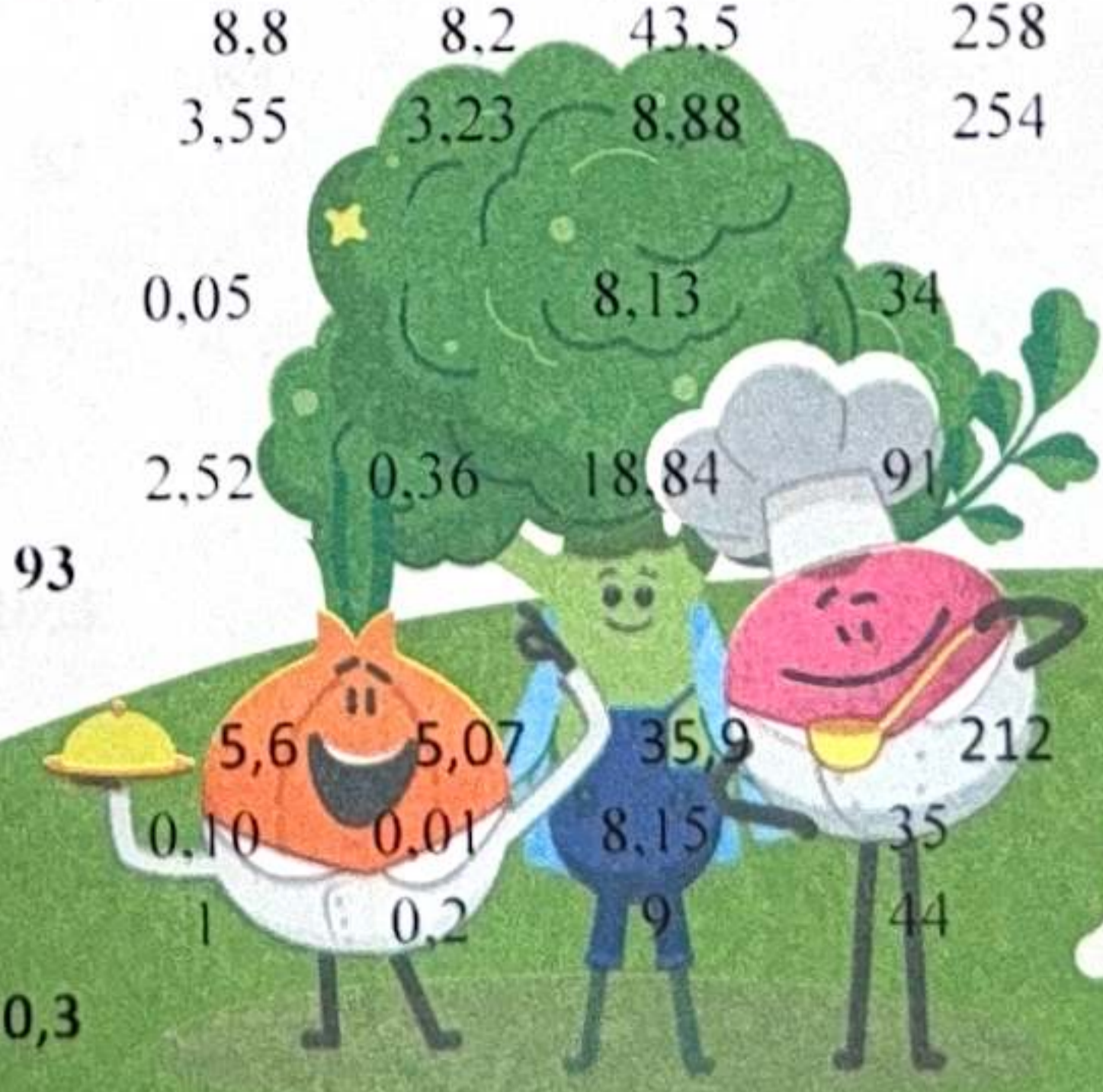


Меню



Дата
Понедельник

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углы-ды	Ккал
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	150/5		6,603	5,988	33,069	220
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Вафли весовые	21		0,088	1,76	9,465	57
Чай с молоком	200		0,06	0,01	8,13	34
Батон	30		1,87	0,72	12,85	66
Итого	45	13,19	14,4	57,975	576	
Комплекс 66 руб						
Котлеты аппетитные запеченные	90		16,089	16,908	6,104	238
Каша гречневая рассыпчатая	150		3,834	5,434	40,014	224
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5			0	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	77
Итого	66	21,43	22,644	67,604	557	
Горячее бесплатное питание младшие						
овощи натуральные свежие огурцы	60		0,66	0,12	2,28	14
Наггетсы куриные с кукурузой конс.	60/30		8,268	9,911	9,117	159
Макаронные изд.отварные	150		5,602	5,068	35,906	212
Чай с сахаром	200/8		0,01	0,00	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Фруктовое пюре	1/125		4	5	1,95	69
Итого:	92,76	20,06	20,26	67,079	545	
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,8	47
оладьи со сгущенным молоком	40		1,51	8,61	8,96	128
овощи натуральные свежие огурцы	100		0,70	0,10	1,9	11
Вторые блюда						
Плов с говядиной	40/160		26,5	38,177	3,55	401
Котлетыаппетитные мясо-куриные запеченные	90		22,7	24,6	1,5	238
Раaviоли с мясом птицы отварные с маслом	180/5		14,265	15,024	34,829	332
Наггетсы куриные	96		14,32	16,631	48,364	176
Гарниры						
Рис отварной	180		8,8	8,2	43,5	258
Каша гречневая рассыпчатая	180		3,55	3,23	8,88	254
Напитки						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1е	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	93	10,3	5,6	5,07	35,9	212
Комплекс 10,30						
Макаронны отварные (с мас.раст)	130		0,10	0,01	8,15	35
Чай с сахаром	180/5		1	0,2	9	44
Хлеб ржано-пшеничный	15					
Итого:	10,3					



8(800)234-33-88
roelidovoten.ru

Меню

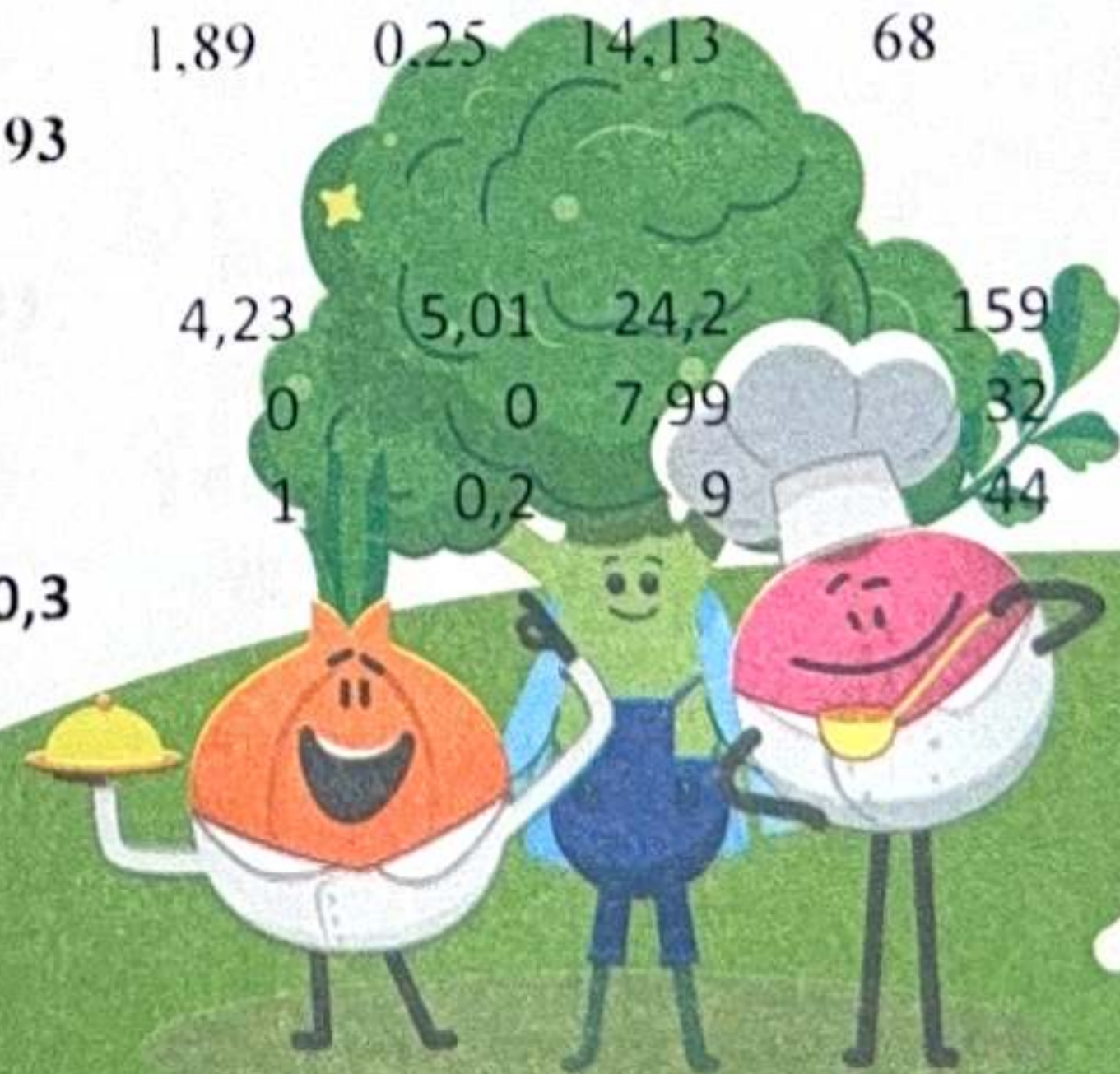


Дата
Вторник

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Бутерброд с сыром, маслом	30/15/10		0,08	7,25	0,08	178
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		7,9	7,01	38,2	239
Напиток из шиповника	200		0,11	0,03	10,41	43
Итого		45	14,4	16,85	58,96	419
Комплекс 66 руб						
Фрикассе из куриных грудок	50/50		8,995	16,244	9,085	219
Макаронные изделия отварные	150		6,7	6,1	43,1	212
Компот из свежих плодов яблоки	200		0,08	0,08	11,9	48
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,25	0,25	11,3	77
Итого		66	16,217	21,642	70,06	668
Горячее бесплатное питание младшие						
Плоды и ягоды свежие	100		0,4	0,06	1,14	47
Грудка куриная по-французски	180		0,66	0,12	2,26	314
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	44
Итого:		92,76	16,33	16,00	67,410	532
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	47
Салат из фасоли, кукур. с сыром, сухариками, яйцом	100		7,36	4,86	15,42	131
Горячий бутерброд с сыром (батон) вс	30/15		6,20	4,90	15,40	131
Вторые блюда						
Сосиски отварные	100		9,60	3,80	9,05	188
Грудка куриная по-французски	200		18,89	21,00	34,34	362
Фрикассе из куриных грудок	45/45		17,02	14,70	1,79	297
Гарниры						
рис отварной	180		3,554	3,327	8,889	289
Спагетти Отварные	180		6,8	5,4	43,1	254
Напитки						
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,90	50
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		1,89	0,25	14,13	68
Итого		93				
Комплекс 10,30						
Каша пшеничная вязкая	120		4,23	5,01	24,2	159
Чай с сахаром	180/5		0	0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44
Итого:		10,3				



8(800)234-33-88
poelidovolen.ru



Меню

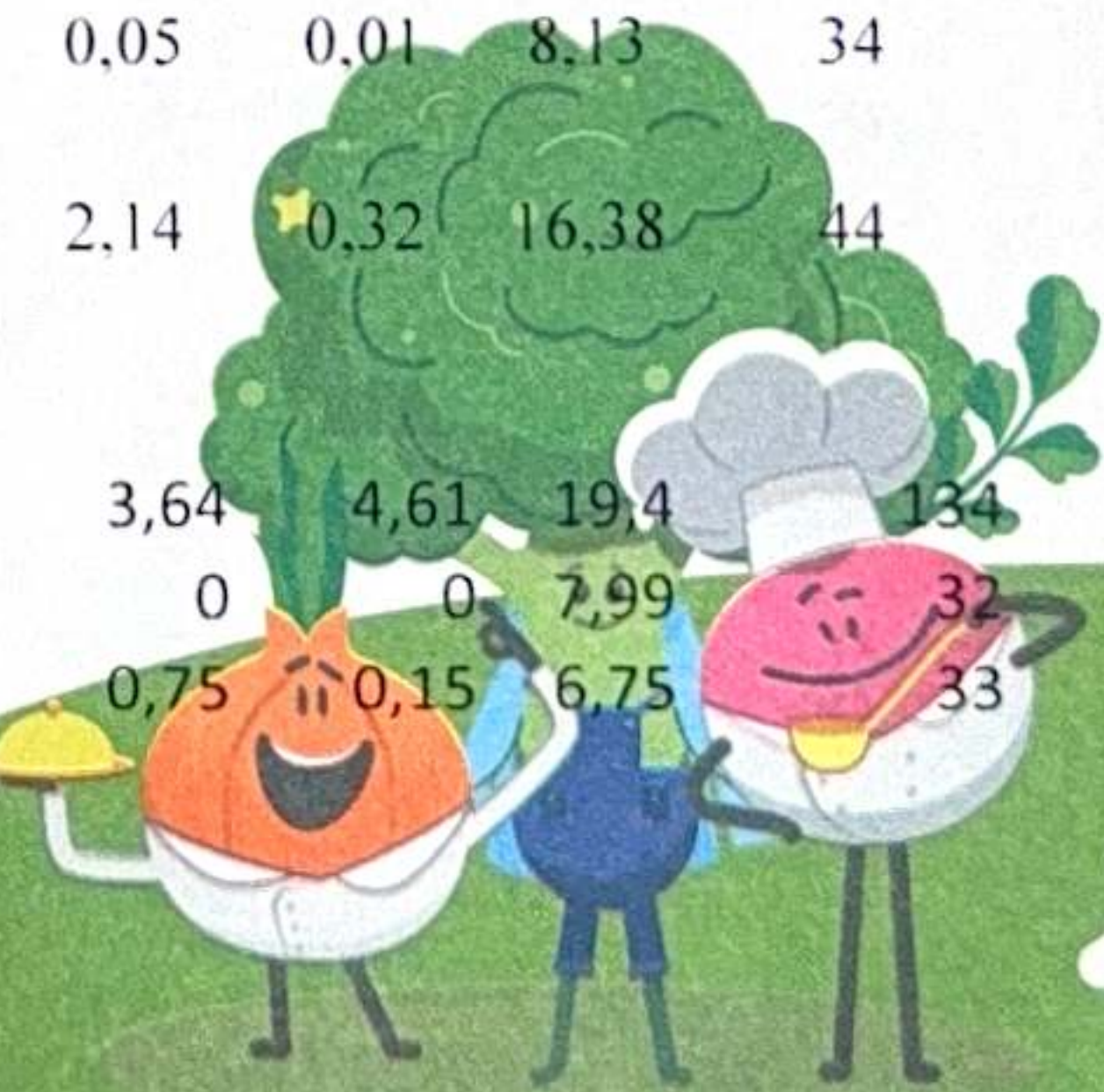


Дата
Среда

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Каша вязкая молочная из рисовой и пшеничной крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Напиток из урюка	200		0,13	0,02	11,15	46
Блинчики со сгущенным молоком	45/20		1,9	0,725	12,85	66
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого	45	11,035	9,73	74,87	440	
Комплексе 66 руб						
Запеканка картофельная с куриными шрудками	180		9,57	10,4	9,23	311
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,1	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,25	0,25	11,3	77
Итого	66	28,6	29,7	46,57	448	
Горячее бесплатное питание младшие						
Гуляш из филе грудок индейки	45/45		11,90	14,55	1,89	186
Каша гречневая вязкая	30/160		12,76	16,98	32,88	335
Чай с сахаром	200/8		0,01	0,00	7,99	32
Сок фруктовый	1/200		0,83	0,14	16,55	82
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	47
Итого:	92,76	16,53	17,55	77,399	543	
Обед						
Холодные закуски						
Плоды свежие яблоки	100		0,40	0,40	9,80	47
Ассорти овощное (помидоры, огурцы свеж., м/раст)	45/45/10		0,81	10,13	2,57	106
Вторые блюда						
Бифштекс рубленый по домашнему запеченный с сыром	90/10		16,127	14,697	8,367	227
Гуляш из филе грудок индейки	50/50		22,753	24,686	1,583	207
Запеканка картофельная с куриными грудками	180		15,742	19,226	25,32	337
Тефтели куриные лакомка в соусе для запекания	30/160		12,706	16,984	32,88	335
Гарниры						
Каша гречневая рассыпчатая	180		4,2	9,8	34,08	291
Макаронные изд. отварные	180		3,51	8,25	28,4	254
Напитки						
Напиток из урюка	200		0,05	0,01	8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,14	0,32	16,38	44
Итого	93	10,3	3,64	4,61	19,4	134
Комплек 10,30 руб.						
Каша полбяная вязкая	110		3,64	4,61	19,4	134
Чай с сахаром	180/5		0	0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:	10,3	10,3	4,39	4,76	26,14	169

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню



Дата
Четверг

Наименование продуктов	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Углы-ды	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное порциями	15		3,945	3,99		53
Макароны отварные с сыром, маслом	150/5		5,9	5,61	30,78	204
Чай с сахаром	200/8		0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	21					
Батон	30		1,87	0,725	12,85	66
Итого	45		12,98	13,88	65,52	550

Комплекс 66 руб

Котлеты куриные, нежные запеченные с сыром	90/10		11,73	12,3	2,67	219
Спагетти отварные	150		3,6	4,6	19,42	134
Напиток из вишни	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	30		1	0,2	9	79
Итого	66		17,413	23,065	47,86	597

Горячее бесплатное питание младшие

Плоды и ягоды свежие	30/30/5		0,54	5,08	1,71	55
Плов с говядиной	180		16,664	15,072	40,14	363
Чай с сахаром	200/8/5		0,05	0,01	8,14	34
Печенье сдобное шоколадное	15		1,17	1,18	9,22	79
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/20		2,52	0,36	18,84	44
Итого:	92,76		19,93	20,54	69,808	583

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	56
Салат успех	100		1,15	5,11	2,43	62

Вторые блюда

Ежики мясные с рисом в соусе для запекания	60/40		14,3	13,1	5,4	248
Плов с говядиной	30/160		13,604	15,843	45,97	381
Медальоны из куриных грудок с сыром	90/10		11,1	13,3	34,5	364

Гарниры

Картофель запеченный	180		3,012	3,358	5,06	291
Спагетти отварные	180		3,1	3,44	4,44	254

Напитки

Чай пакет.с сахаром	200/8		0,05		8,13	30
---------------------	-------	--	------	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с	20/20		2,14	0,32	16,38	79
------------------------------------	-------	--	------	------	-------	----

93

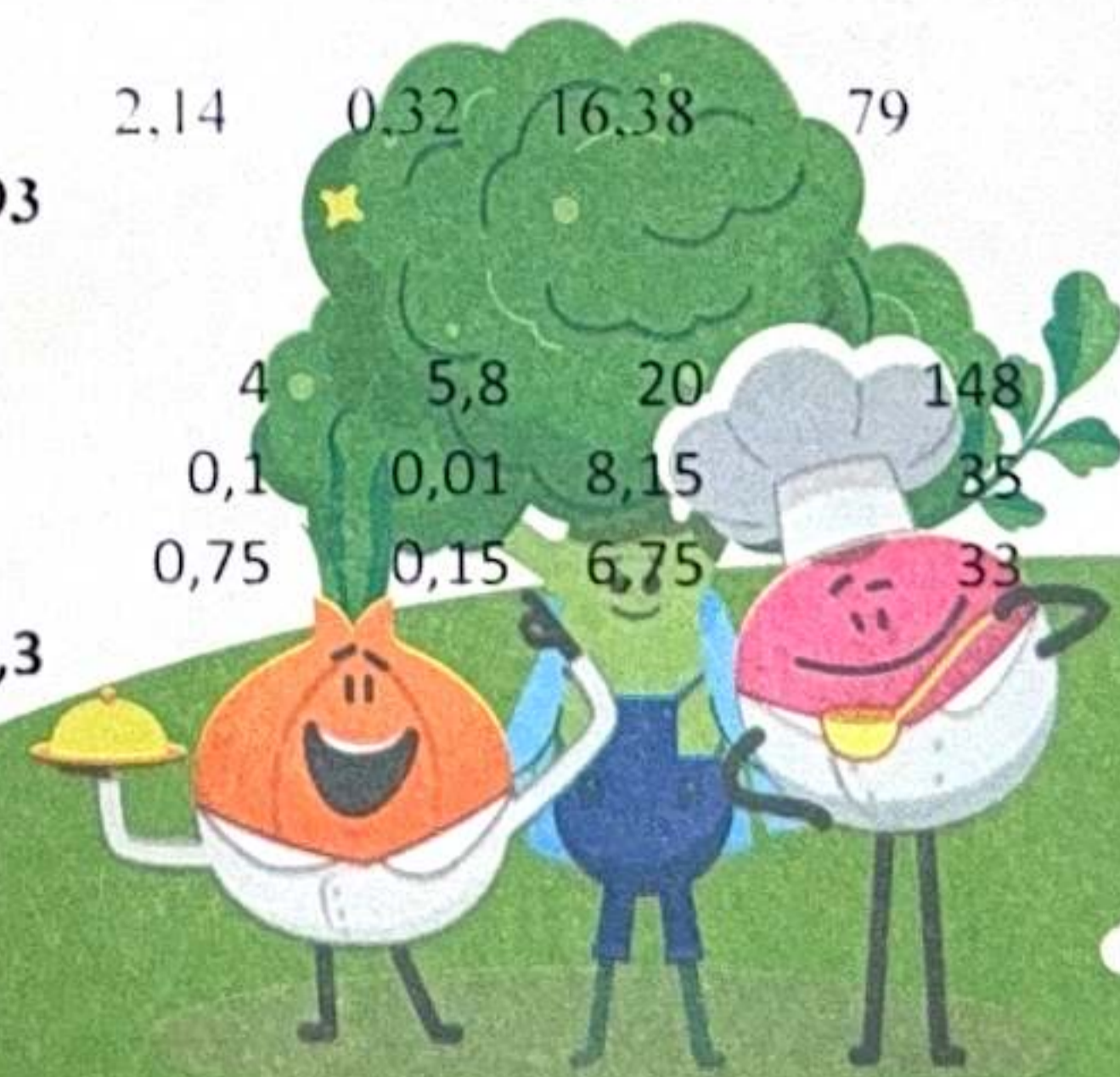
Комплекс 10,30 руб.

Каша гречневая вязкая	110		4	5,8	20	148
Чай с сахаром	180/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33

Итого: 10,3

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню



Дата
Пятница

Наименование продуктов

	Выход	Стоимость	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Сыр порциями	10		0,4	0,4	9,8	47
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,34	6,79	28,52	208
Напиток яблочный	200		0,8	0,06	18,46	79
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Печенье сдобное вкусное	15		1,104	2,208	11,9	71
Итого	45		12,476	22,161	69,69	474

Комплекс 66 руб

Гуляш из филе грудок индейки	45/45		21,36	19,2	0,7	297
Каша гречневая рассыпчатая	150		3,07	4,3	32	180
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1	0,2	9	44
Итого	66		19,84	22,107	55,67	615

Горячее бесплатное питание младшие

Салат из белокачанной капусты со свежими помидорами	55/40		13,02	10,98	6,28	176
Чикен	150		3,28	4,66	22,03	146
Пюре картофельное	150		3,28	4,66	22,03	146
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Маффин шоколадный	1/30		1,84	4,77	19,07	127
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,52	0,36	18,84	77
Итого:	92,76		19,65	20,71	68,861	537

Обед

Холодные закуски

Плоды свежие яблоки	100		0,48	0,48	11,80	47
Блинчики со сгущенным молоком	45/10		3,20	2,52	19,50	114
Салат каприз	100		2,67	11,99	5,60	143

Вторые блюда

Гуляш из филе грудок индейки	45/45		17,1	17,2	1,2	297
Голень куриная в сливочном маринаде	100		21,113	18,719	3,226	266

Пельмени для умников и умниц отварные с маслом

180/5		17,1	17,111	36	366
90		13,015	10,979	6,276	134

Чикен

Гарниры

Пюре картофельное	180		4,2	9,6	34,08	173
Макаронные изд.отварные	180		6,8	5,4	43,1	254

Напитки

Чай черный пакетированный с сахаром

200/8		7,90		32	
-------	--	------	--	----	--

Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный 1с

20/20		2,52	0,36	18,84	91
93					

Комплекс 10,30 руб.

Сладетты отварные с маслом раст

8(800)234-33-88

Чай с сахаром

Хлеб ржано-пшеничный

120/2		5,6	5,07	35,9	212
180/5		0,1	0,01	8,15	35
15		1	0,2	9	44
Итого:	10,3				

