

Меню

Завтрак младшие

№3/2015 г Бутерброд с сыром (батон)	30/15	6,19	4,86	15,42	131
№173/2015г Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
ТТК 2021 г Чай с молоком	180/7	1,36	0,68	9,35	53
Печенье весовое	2 шт/30	2,07	4,14	22,2	134
Итого:	35,00	15,53	15,24	72,05	499

Горячий завтрак старшие

103/2015 Суп картофельный с вермишелью, с фрикадельками из птицы	250/11	4,7	4,5	20,9	144
ТТК 2020 Эч - почмак с говядиной	100	6,0	4,90	40,0	229
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01	10,16	41	
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	55,00	12,21	9,70	85	480

Бесплатное питание младшие

№ 20/2015 г	Салат из свежих огурцов	60	0,39	3,65	1,08	39
ТТК 2021 г	Бифштекс рубленый по - домашнему	90	9,40	10,20	8,36	162
ТТК 2014 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,39	41,87	242
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
	Итого:	522	62,10	18,36	19,52	72,78

Обед

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАл
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70	5,15	10,5	7,3	147	
ТТК 2019 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80	3,6	8,4	1,20	95	
612/2004 Икра кабачковая	60	1,14	5,3	4,6	71	
сб.2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,1	1,14	7	
	сред.	2,14	4,93	4,91	73	
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
ТТК 2021 Гуляш из индейки	50/50	14,6	15,3	3,235	209	
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75	17,4	5,0	3,3214	128	
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226	
	сред.	14,66	11,98	4,25	183	
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5	14,5	22,0	28	364	
ТТК2019 Рыбный киш	180	25,9	32,06	36,563	540	
	сред.	20,19	27,03	32,23	452	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242	
ТТК2016 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,2	291	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96	
	сред.	5,61	6,90	31,62	210	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128	
	сред.	0,50	0,04	19,28	80	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	2,77	0,5	21,1	102	

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Итого с
самост.бл
юдом-
Итого-

