

Завтрак младшие

№ 1/2015 г	Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,37	11,74	15,54	178
№173/2015г	Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с мас	150/5	4,66	5,32	25,37	175
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
	Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5	108
Итого:		35,00	7,87	23,19	61,54	495

Горячий завтрак старшие

№ 338/2011	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/15	2,04	6,7	12,66	119
ТТК2018	Пирожное песочное нарезное	50	3,4	13,9	33,5	253
ТТК 2021 г	Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
	Хлеб пшеничный (белый)	40	3,04	0,32	19,7	94
Итого:		55,00	9,10	21,42	88,8	568

Бесплатное питание младшие

ТТК 2023 г	Салат - бар	60	1,59	6,1	7,25	91	
	Капуста белокачанная	20					
	Морковь свежая	20					
	Зеленый горошек консервированный	10					
	Сухарики из пшеничного хлеба	5					
	Масло растительное	5					
ТТК 2021 г	Биточки рыбные из фарша минтая	90	9,8	2,01	10,2	98	
Акт 2020 г	Пюре картофельное	140	3,06	4,35	20,56	136	
ТТК 2023 г	Напиток из урюка	200	2,86	2,06	20,34	111	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	1,08	9,42	46	
	Итого:	510	66,80	18,56	15,60	67,77	482

Обед

82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	3,86	8,3	12,76	141
Итого:		16,00	3,86	8,25	12,8	141

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)		выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015	Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
812/2004	Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками(фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75		5,52	11,25	8,36	158
ТТК 2023	Салат-бар	100		2,21	6,1	9,6	103
	капуста свежая	40					
	морковь свежая	40					
	горошек зелёный консервированный	10					
	сухарики из пшеничного хлеба	5					
	масло растительное	5					
	сред.		2,63	7,36	10,82		121
1-ые БЛЮДА							
ТТК2023	Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		2,04	6,7	12,66	119
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	10,6	2,5	175
ТТК 2021	Шашлык из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
ТТК 2023	Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК2022	Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК2020	Биточки рыбные из минтая	90		6,2	5,9	5,9	135
	сред.		12,98	11,76	4,07		180
ТТК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30		28	9,4	42,5	371
	сред.		28,00	9,40	42,50		371
ГАРНИРЫ							
ТТК2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК2014	Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2016	Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	сред.		4,79	6,72	29,90		200

НАПИТКИ

ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
сред.		сред.	0,03	0,00	9,17	38
	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68

#poelidovolen

Итого:	79,00	32,55	17,01	26,09	68,09	606
--------	-------	-------	-------	-------	-------	-----

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn

8-(800)-234-33-88