

Завтрак младшие

№ 338/2015г Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
14/2015 Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
№ 173/2015г Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,35	6,8	28,53	208
ТТК 2021 г Чай с сахаром	180/7	0,01		7,19	29
Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
Итого:	35,00	9,09	15,32	61,07	429

Горячий завтрак старшие

№ 338/2015г Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
88/2015г Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/5	1,95	5,9	9,12	99
ТТК 2019г Кекс Волжский	50	3,2	10,4	29,8	221
ТТК 2021г Напиток из замороженной черной смородины	200	0,1	0,04	10,71	44
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	55,00	7,15	17,08	72,93	477

Бесплатное питание младшие

№ 338/2015г	Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2021 г	Плов с куриными грудками	50/150		13,40	15,20	41,10	354
№ 71/2015г	Овощи натуральные свежие (огурцы) (доп. гарнир)	30		0,21	0,03	0,57	3
ТТК 2021 г	Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
	Хлеб ржано - пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
	Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35
	Итого:	540	62.10	15.91	15.90	74.76	509

Обед

Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
ТТК 2016 Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св. огурцы сол.)	70		1,8	5,9	4,9	80
ТТК Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие с маслом раст.)	30/30/5		0,54	5,1	1,7	55
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,07	6,52	6,68	95
1-ые БЛЮДА						
88/2015г Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,4	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
ТТК 2019 Цыпленок запеченный	130		35	31,8	1,3	431
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		19,27	18,88	3,38	260
ТТК 2021 Плов с куриными грудками	50/150		16,4	20,0	40	413
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	сред.		18,40	26,67	33,98	454
ГАРНИРЫ						
ТТК 2011 Спагетти отварные (м/слив.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2019 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
ТТК 2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,92	7,03	37,10	232
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,10	0,01	9,67	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79

Итого с
самост. бл
юдом-
Итого- 79,00



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

