

Меню

Завтрак младшие

15/2015	Сыр порциями	15	3,94	3,99	53	
№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	200/8	1,52	0,755	10,39	59
	Батон	23	1,72	0,66	11,82	60
	Итого:	30,00	13,09	10,97	47,26	353

Горячий завтрак старшие

сб.1983 Суп гороховый с гречками, мясными фрикадельками	250/10/11	10,8	6,5	28,5	216
ТТК2021 Сосиски в тесте	100	10,70	15,40	32	310
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	48,00	23,50	22,18	99,7	698

Бесплатное питание младшие

№ 15/2015 г	Сыр порциями	15	3,94	3,99	53		
ттк 2020 г	Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40	5,50	6,83	8,46	117	
ттк 2014 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,39	41,87	242	
ттк 2021 г	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,94	49	
	Печенье весовое	2 шт/30	1,07	1,14	8,23	48	
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35	
	Итого:	535	62,10	19,10	17,70	84,63	577

Обед

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
47/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
ттк 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
	сред.		2,06	7,41	11,28	122
1-ЫЕ БЛЮДА						
сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ттк 2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ттк 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ттк 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	70/5		19	18,1	0,3	241
ТТК2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,32	18,83	3,33	251
ттк2016 Лазанья с мясом	200		22,9	30,0	38,7	519
ттк 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ттк2018 Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		18,50	24,43	44,13	472
ГАРНИРЫ						
ТТК2014 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ттк2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,94	5,09	26,10	169
НАПИТКИ						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ттк 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

