

Завтрак младшие

№ 532/2013г. Десерт фруктовый (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2019 г. Макароны изделия отварные с сыром	150	7,9	7,01	38,2	254
ТТК 2023 г. Напиток из вишни	180	0,11	0,03	10,41	43
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	10,28	8,16	71,26	410

Горячий завтрак старшие

№ 338/2011г. Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/15	2	6,7	12,7	124
ТТК2018 Маффин Классический	50	3,92	15,1	28,19	264
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
Хлеб пшеничный (белый)	35	2,66	0,28	17,2	82
Итого:	55,00	8,99	22,44	78,1	558

Бесплатное питание младшие

№ 338/2015г.	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2023 г	Салат - бар	60	5,43	6,65	6,78	108	
	Огурцы свежие порциями	20					
	Капуста белокачанная	20					
	Кукуруза консервированная	10					
	Сухарики из пшеничного хлеба	5					
	Масло растительное	5					
ТТК 2023 г	Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/120	12,98	10,63	28,5	262	
	Напитки на выбор:						
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06		8,14	34	
ТТК 2023 г	Напиток из вишни	200	0,12	0,90	30,80	131	
			0,09	0,45	19,47	83	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10	1,25	1,08	9,42	46	
	Итого:	540	66,80	20,15	19,21	73,97	546

Обед

88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/15	3,46	7,2	7,74	118
---	-----------	------	-----	------	-----

Итого: 16,00 3,46 7,15 7,74 118

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Наименование блюд	выход	стоимост.	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
№3/2016 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	100		2	6,2	8,5	99
огурцы свежие	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
зелень свежая	0,5					
сред.		2,89	3,86	11,90	95	

1-ые БЛЮДА

ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86	102
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2	6,7	12,7	120

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221
ТТК2022 Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
сред.		14,86	14,10	5,09	207
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	200	18,9	32,1	18,8	441
ТТК2023 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,2	15,8	22	296
сред.		18,90	32,10	18,80	441

ГАРНИРЫ

ТТК2016 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
ТТК2014 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254
ТТК2023 Капуста тушеная	180	4,32	7,4	18,24	160
сред.		5,21	6,68	36,45	228

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
ТТК2023 Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
сред.		0,09	0,02	9,87	41

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
---	-------	------	-----	-------	----

Итого с самост.бл	79,00	24,40	36,34	59,41	668
Итого-	79,00	25,57	25,02	82,14	662

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

WWW.POELIDOVOLEN

