

Завтрак младшие

№3/2015 г	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10	6,27	12,11	15,5	197
№173/2015г	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5	5,84	5,26	38,48	232
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
Итого:		35,00	12,17	17,38	61,32	460

Горячий завтрак старшие

№ 338/2011г	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
82/2015	Борщ со свежей капустой, картофелем, фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,8	7,5	12,6	134
ТТК2018	Маффин Шоколадный	50	3,78	14,4	22,32	234
ТТК 2021	Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,0	11,57	48
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	9,35	22,57	67,5	518

Бесплатное питание младшие

№ 338/2015г	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2022 г	Грудка куриная (филе) по - французски	170	16,06	17,20	35,96	363	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	Итого:	502	62,10	19,04	17,97	71,94	532

Обед

Наименование блюда	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батон)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
с6.2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	70		0,77	0,1	2,7	17
ТТК 2016 Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/10		6,7	11,3	1,4	134
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	сред.		3,87	5,93	6,94	98
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свеж.капустой,картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
ТТК2021 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром,соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
	сред.		15,34	14,58	3,42	206
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/20		20,2	21,7	36,1	422
ТТК2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	сред.		16,10	16,00	21,50	295
ГАРНИРЫ						
ТТК2021 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ТТК2011 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК2023 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		4,99	6,37	29,27	196
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,308	122

Итого с
самост.бл 79,00
Итого- 79,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

#poelidovoln