

Меню

Завтрак младшие

№3/2015 г	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/6	5,3	8,02	18,04	166
№ 173/2018г	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,35	6,8	28,53	208
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
	Вафли весовые	1 шт/20	0,78	6,12	12,5	108
Итого:		35,00	12,49	20,95	66,41	513

Горячий завтрак старшие

82/2015	Борщ с капустой,картофелем,с мясными фрикадельками , со сметаной	250/11/5	3,8	8,1	12,9	133
ТТК2018	Маффин Шоколадный	50	3,2	10,4	29,8	211
648/2004	Кисель из концентрата	200			13,1	53
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	7,75	18,65	62,6	430

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	71,94	532

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	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батон)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
сб.2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,42	0,1	1,14	7	
ттк 2016 Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/5/5	6,5	11,3	1,1	132	
ттк 2016 Салат"Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159	
	сред.	3,76	5,91	6,57	95	
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свеж.капустой,картофелем, со сметаной	250/5	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 Шашлычок из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226	
ттк 2019 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	170/15	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 растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
ттк2023 Капуста тушёная	150	3,6	6,2	15,2	133	
	сред.	4,75	5,96	28,25	187	
НАПИТКИ						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
ттк 2021 Компот из замороженной компотной смеси	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

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

