

Меню

Завтрак младшие

№ 15/2015г Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
№ 173/2015г Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,81	17,2	145
379/2015 Кофейный напиток с молоком	180	2,97	1,35	18,96	108
Батон	32	2,4	0,92	16,44	84
Итого:	35,00	16,16	11,87	52,60	390

Горячий завтрак старшие

338/2015г Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,56	6,9	17,26	142
ТТК2019 Кекс Волжский	50	3,2	10,4	29,8	221
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
Итого:	55,00	7,53	17,98	79,71	513

Бесплатное питание младшие

№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2023 г	Салат - бар	60		1,95	6,18	12,3	112
	Помидоры свежие порциями	20					
	Морковь свежая порциями	20					
	Кукуруза консервированная	10					
	Сухарики из пшеничного хлеба	5					
	Масло растительное	5					
ТТК 2023 г	Плов с говядиной	40/120		12,20	10,60	23,09	237
	Напитки на выбор:						
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06		8,14	34
ТТК 2022 г	Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,10	0,04	10,70	44
				0,08	0,02	9,42	39
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
	Итого:	540	66,80	15,88	18,28	64,03	481

Обед

96/2015 Рассольник Ленинградский с куриными грудками, со сметаной	200/10/10	3,91	7,4	14	139
---	-----------	------	-----	----	-----

Итого: 16,00 3,91 7,35 14,00 139

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
№11/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,9	6,2	9,7	105
помидоры свежие	40					
морковь свежая	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
сред.		1,59	6,13	12,33	113	
1-ые БЛЮДА						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86	102	
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,56	6,9	17,26	142	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179	
ТТК 2021 Рыба запеченная с овощами	90/30	19	11,9	3,1	196	
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226	
сред.		16,13	13,40	4,20	200	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/120	11,1	13,3	34,5	305	
ТТК 2018 Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496	
сред.		15,75	23,32	31,23	400	
ГАРНИРЫ						
ТТК2016 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
ТТК2014 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
ТТК2016 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
сред.		4,89	7,27	37,10	234	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
сред.		0,07	0,01	9,58	39	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
Итого с самой бл. юдом	79,00	19,93	29,82	71,98	643	
Итого	79,00	25,21	27,16	82,05	677	

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

