

Бесплатное питание младшие

№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2023 г	Салат - бар	60		1,55	6,12	6,63	89
	Помидоры свежие порциями	20					
	Капуста белокачанная свежая порциями	20					
	Зеленый горошек консервированный	10					
	Сухарики из пшеничного хлеба	5					
	Масло растительное	5					
ТТК 2021 г	Плов с куриными грудками	50/150		14,01	12,3	35,2	312
	Напитки на выбор:						
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
№348/2015	Компот из плодов сушеных (урюк)	180		0,72	0,06	16,61	71
				0,06	0,01	11,90	50
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого:	600	66,80	18,62	19,27	84,33	598

Обед

Наименование блюд	выход	стоимость б/б/ки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)					
338/2015 Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
ТТК 2023 Салат-бар	100	1,9	6,2	7	93
помидоры свежие	40				
капуста свежая	40				
горошек зелёный консервированный	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
сред.		1,19	3,34	9,40	75
1-ые БЛЮДА					
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86	102
ТТК 2023 Суп картофельный с горохом, с гречками	250/10	7	6,3	26,4	191
ТТК 2021 Чай с сахаром					
ВТОРЫЕ БЛЮДА					
ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
ТТК 2021 Гуляш из филе куриных грудок	60/40	17,3	17,3	2,60	236
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75	17,4	5,0	3,3214	128
сред.		16,15	12,35	4,64	193
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	24,9	331
ТТК2019 Рыбный киш	180	25,9	32,06	36,563	540
сред.		19,44	26,03	30,73	436
ГАРНИРЫ					
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
ТТК2014 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1	246
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96
сред.		4,97	5,30	28,54	189,8
НАПИТКИ					
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1	0,1	31,56	128
сред.		0,53	0,04	19,35	81
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25	3,15	0,5	23,55	114
Итого с самост.бл юдом-	79,00	24,30	29,86	83,63	705
Итого-	79,00	25,99	22,47	85,48	652

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

