

Меню

Бесплатное питание младшие

ТТК 2023 г	Салат - бар	60		1,56	8,72	5,73	117
	Свекла отварная (тёртая)	20					
	Морковь свежая порциями	20					
	Сыр	10					
	Сухарики из пшеничного хлеба	5					
	Масло растительное	5					
ТТК 2023 г	Котлеты Домашние	90		7,1	5,1	10,9	118
ТТК 2014 г	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
	Напитки на выбор:						
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
ТТК 2021 г	Напиток из замороженной чёрной смородины	180		0,09	0,04	9,64	40
				0,08	0,03	8,49	36
	- Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого:	520	66,80	17,88	19,60	85,83	604

Обед

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2023 Салат-бар	100		2	6,2	8,52	99
морковь свежая	40					
капуста Пекинская	40					
кукуруза консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
зелень свежая	0,5					
сред.		1,63	6,13	11,94	111	
ТТК 2023 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 Домашние (мясо-картофельные)	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	80/25		14,2	6,0	2,6	121
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
сред.		13,50	13,60	3,23	198	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,8	357
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
сред.		16,15	24,17	35,38	426	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2014 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2016 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	20/15		2,14	0,3	16,38	80
Итого с самост.бл	79,00	19,99	30,63	73,27	656	
Итого-	79,00	22,23	27,32	78,42	652	

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovoln.ru

