

# Меню

Меню на среду 13 мая 2026 года

Наименование блюд	выход	стоим	белки	жиры	углев	ккал
<b>САЛАТЫ</b>						
338/2015 Фрукты и ягоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2018 Блинчики со сгущенным молоком	45/10		2,555	2,524	19,5	111
ТТК 2016 Салат Каприз	100		2,679	12,047	5,685	144
ТТК Ассорти овощное (помидоры, огурцы свежие, масло растительное)	45/45/10		0,81	10,125	2,535	106
	<b>сред.</b>		<b>1,771</b>	<b>6,274</b>	<b>9,388</b>	<b>103</b>
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ с капустой и картофелем	250		1,775	5,166	12,3	103
ТТК 2022 Фрикадельки мясные	10		1,621	1,363	0,27	20
Гренки из пшеничного хлеба	10		1,197	0,126	7,746	37
ТТК Сметана	10		0,26	1,5	0,36	16
	<b>сред.</b>		<b>4,853</b>	<b>8,155</b>	<b>20,676</b>	<b>176</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК Рыба (филе) запеченная с сыром	90/10		20,981	9,117	3,177	180
ТТК 2025 Бифштекс рубленый по-домашнему запеченный с сыром	90/10		16,127	14,697	8,367	227
ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	50/50		13,222	16,164	2,098	207
288/2015 Птица отварная	100		23,992	20,616	0,328	283
	<b>сред.</b>		<b>18,581</b>	<b>15,149</b>	<b>3,493</b>	<b>224</b>
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2015 Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180		17,1	17,111	36,004	366
ТТК 2025 Запеканка картофельная с куриными грудками	180		15,274	20,326	27,253	353
	<b>сред.</b>		<b>17,862</b>	<b>18,343</b>	<b>35,725</b>	<b>380</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		4,154	5,561	26,143	171
309/2015 Макароны изделия отварные	180		6,722	6,079	43,083	254
ТТК Картофель запеченный (из сырого)	180		4,209	9,869	34,082	242
ТТК 2024 Пюре из бобовых	180		21,114	7,463	44,156	328
	<b>сред.</b>		<b>9,05</b>	<b>7,243</b>	<b>36,866</b>	<b>249</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК Чай пакетированный с сахаром	200/8				7,984	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,135	0,023	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,068</b>	<b>0,012</b>	<b>9,567</b>	<b>39</b>
<b>ХЛЕБ</b>						
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
	<b>сред.</b>		<b>1,26</b>	<b>0,18</b>	<b>9,42</b>	<b>46</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>93,00</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

