

# Меню

Меню на четверг 14, 28 декабря 2023 года

Наименование блюд	выход	стоим	белки	жиры	углев	ккал
<b>Холодные закуски или 1-ше блюдо</b>						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
1/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2021 Салат "Столичный" с соусом Переменка	75		4,97	12,09	5,063	149
ТТК2023 Салат бар (капуста квашеная, морковь свежая, фасоль консервированная, сухарики из пшеничного хлеба, масло растительное)	100/40/40/10/5/5		2,5	6,1	9,7	106
	<b>сред</b>		<b>3,52</b>	<b>5,87</b>	<b>9,99</b>	<b>108</b>
<b>1-ые блюда</b>						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельное	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК2021 Рыба запеченная с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
ТТК2021 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
	<b>сред</b>		<b>15,5</b>	<b>12,76</b>	<b>4,16</b>	<b>192</b>
ТТК2021 Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
ТТК 2018 Блины п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	<b>сред</b>		<b>11,05</b>	<b>10,65</b>	<b>49,3</b>	<b>339</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
541/2004 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред</b>		<b>4,89</b>	<b>7,27</b>	<b>37,1</b>	<b>234</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
тк 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0	11,15	46
	<b>сред</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный /хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
	<b>итого с самост. блюдом</b>	<b>79,00</b>	<b>16,78</b>	<b>16,85</b>	<b>85,25</b>	<b>565</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>79,00</b>	<b>26,12</b>	<b>26,23</b>	<b>77,2</b>	<b>652</b>

  
 Директор  
 Калькулятор  
 Зав. производством

*Handwritten signature*

☎ 8(800)234-33-88

🌐 [poelidovolen.ru](http://poelidovolen.ru)

