

# Меню

Меню на понедельник 4, 18 декабря 2023 года						
Наименование блюд	выход	стоим	белки	жиры	углев	ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,5	178
ТТК2016 Яйцо под соусом Переменка с зеленым горошком	48/10/5		6,5	11,3	1,1	132
ТТК Салат-бар ( капуста свежая, морковь свежая, фасоль консервированная, сухарики из пшеничного хлеба, масло растительное	100/40/40/10/5/5		2,5	6,1	10,42	108
	<b>сред.</b>		<b>1,77</b>	<b>6,07</b>	<b>11,91</b>	<b>111</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3	19,8	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
ТТК2019 Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	14,5	1,9	220
ТТК 2021 Птица в томатном соусе	45/45		8,9	9,5	3,3	135
	<b>сред.</b>		<b>13,83</b>	<b>12,5</b>	<b>4,33</b>	<b>185</b>
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
ТТК2021 Буритос с курицей и сыром	150		18	29,4	24,7	438
ТТК 2019 Рыбный киш	150		21,5	26,7	30,5	450
	<b>сред.</b>		<b>16,87</b>	<b>23,13</b>	<b>29,9</b>	<b>398</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>		<b>4,8</b>	<b>5,19</b>	<b>31,6</b>	<b>193</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8				8,13	32
ТТК2021 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	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с самост. блюдом</b>	<b>79,00</b>	<b>20,59</b>	<b>29,47</b>	<b>65,51</b>	<b>616</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>79,00</b>	<b>22,36</b>	<b>24,03</b>	<b>71,55</b>	<b>595</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

