

# Меню

Меню на четверг 7, 21 ноября 2024 года

Наименование блюд	выход	стоим	белки	жиры	углев	ккал
<b>САЛАТЫ</b>						
338 Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с	30/15		6,195	4,86	15,42	131
ТТК Салат из моркови	100		1,182	1,086	7,266	20
2013 Салат витаминный	100		1,317	5,168	11,189	98
	<b>сред</b>		<b>2,291</b>	<b>3,898</b>	<b>12,392</b>	<b>95</b>
<b>ПЕРВЫЕ БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ с капустой и картофелем	250		3,56	3,13	15,2	103
ТТК Сметана	10		0,26	1,5	0,36	16
	<b>сред</b>		<b>1,018</b>	<b>3,333</b>	<b>6,33</b>	<b>60</b>
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2024 Рыба (филе) запеченная	100		18,005	7,039	3,53	150
ТТК2019 Шашлык из куриных грудок ( с перемной)	100		24,047	23,455	1,281	311
ТТК2022 Котлеты аппетитные мясо-куриные	90		10,01	12,7	10,98	198
	<b>сред</b>		<b>18,616</b>	<b>15,081</b>	<b>4,269</b>	<b>226</b>
<b>САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2015 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5		20,449	16,359	44,197	406
ТТК2023 Плов с говядиной	40/160		15,44	19,29	51,2	430
	<b>сред</b>		<b>18,525</b>	<b>17,864</b>	<b>45,117</b>	<b>417</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,601	6,521	48,017	269
ТТК2016 Спагетти отварные	180		6,722	6,079	43,083	254
ТТК Картофель запеченный (из сырого)	150		3,507	8,224	28,402	202
ТТК 2020 Овощная смесь отварная	100		3,554	3,327	8,885	80
	<b>сред</b>		<b>4,596</b>	<b>6,038</b>	<b>32,097</b>	<b>201</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
ТТК2021 Напиток из шиповника	200		0,012	0,001	10,178	41
	<b>сред</b>		<b>0,029</b>	<b>0,003</b>	<b>9,156</b>	<b>38</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>79,00</b>				

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



@depta.kzn

