

# Меню

12 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

## СРЕДА

Горячее бесплатное питание младшие

|   |     |              |               |               |               |
|---|-----|--------------|---------------|---------------|---------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ<br>СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) 60 г | 60  | 0,420        | 0,060         | 1,140         | 7             |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100 г                    | 100 | 10,400       | 20,100        | 0,800         | 226           |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ 150 г      | 150 | 5,602        | 5,068         | 35,906        | 212           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(ЯБЛОКИ) 200 г | 200 | 0,080        | 0,080         | 11,940        | 49            |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20<br>г            | 20  | 1,000        | 0,200         | 9,000         | 44            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 г                       | 15  | 1,140        | 0,120         | 7,380         | 35            |
| <b>Итого:</b>                             |     | <b>62,10</b> | <b>18,642</b> | <b>25,628</b> | <b>66,166</b> |



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

# Меню

12 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

## СРЕДА

| Наименование блюд   | выход        | стоимость | белки        | жиры         | углев.       | ККАЛ          |
|---|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>                     |              |           |              |              |              |               |
| Плоды свежие (яблоки)   | 120          |           | 0,48         | 0,48         | 11,76        | 56            |
| Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами                     | 100          |           | 1,29         | 10,1         | 3,61         | 111           |
| Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.)              | 40/40/5      |           | 0,9          | 5,15         | 2,85         | 62            |
| Винегрет овощной  | 100          |           | 1,22         | 10,16        | 7,17         | 126           |
| Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.) | 100          |           | 6,5          | 12           | 1,80         | 142           |
| Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)                      | 100          |           | 1,05         | 10,1         | 15,6         | 158           |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>1,91</b>  | <b>7,99</b>  | <b>7,13</b>  | <b>109</b>    |
| <b>1-ые БЛЮДА</b>   |              |           |              |              |              |               |
| Суп картофельный с вермишелью   | 250          |           | 2,86         | 3,1          | 20,9         | 123           |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>   |              |           |              |              |              |               |
| Котлеты "Пожарские" с соусом томатным                                 | 80/20        |           | 11,5         | 11,2         | 8,52         | 178           |
| Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом                          | 70/5         |           | 19,1         | 19,1         | 2,5          | 260           |
| Рыба запеченная (филе)  | 80           |           | 18,5         | 10,6         | 3,5          | 182           |
| Нагетсы куриные с соусом томатным                                     | 5шт/80/20    |           | 16,6         | 20,7         | 4,3          | 266           |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>16,42</b> | <b>15,41</b> | <b>4,71</b>  | <b>222</b>    |
| Запеканка картофельная с мясом  | 200          |           | 14,4         | 18,3         | 27,7         | 331           |
| Вареники с творогом, со сгущённым молоком                             | 200/30       |           | 27,3         | 9,6          | 57,7         | 430           |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>20,85</b> | <b>13,95</b> | <b>42,70</b> | <b>380,50</b> |
| <b>ГАРНИРЫ</b>  |              |           |              |              |              |               |
| Картофель запечённый (с паприкой)                                     | 150          |           | 3,5          | 8,2          | 28,4         | 202           |
| Рис отварной  | 180          |           | 4,6          | 6,5          | 48           | 269           |
| Овощная смесь (Европейская) отварная                                  | 100          |           | 3,9          | 3,6          | 8,8          | 80            |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>12,00</b> | <b>18,30</b> | <b>85,2</b>  | <b>551,00</b> |
| <b>НАПИТКИ</b>  |              |           |              |              |              |               |
| Чай черный пакетированный с сахаром                                   | 200/8        |           |              |              | 8            | 32            |
| Напиток из шиповника  | 200          |           | 0,01         |              | 10,2         | 41            |
|   | <b>сред.</b> |           | <b>0,01</b>  | <b>0,00</b>  | <b>9,10</b>  | <b>37</b>     |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с                               | 20/20        |           | 2,52         | 0,4          | 18,84        | 91            |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

Итого с  
самост.блю  
дом-

Итого- 73,00

# Меню

12 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

## СРЕДА

|                       |       |             |             |             |              |            |
|-----------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Каша гречневая вязкая | 100   |             | 2,3         | 3,1         | 14,7         | 96         |
| Чай с сахаром         | 200/8 |             | 0,0         | 0,0         | 7,99         | 32         |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 10    |             | 0,5         | 0,1         | 4,5          | 22         |
| <b>Итого:</b>         |       | <b>8,30</b> | <b>2,82</b> | <b>3,21</b> | <b>27,19</b> | <b>150</b> |



8(800)234-3355

poelidovolen.ru

