

# Меню

18 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ВТОРНИК

Горячее бесплатное питание младшие

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) 120 г	120	0,480	0,480	11,760	56	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ) 60 г	60	0,420	0,060	1,140	7	
САГАУ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК 40/120	40/120	9,638	12,186	16,164	213	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200 г	200	0,144	0,016	24,432	101	
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 20г	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>12,822</b>	<b>13,062</b>	<b>69,876</b>	<b>456</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

# Меню

18 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ВТОРНИК

Наименование блюда	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
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Салат из свежих помидоров (с луком)	100		1,05	6,18	3,61	77
Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>2,17</b>	<b>7,37</b>	<b>10,47</b>	<b>118</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
Борщ со свежей капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,75	7,5	12,57	133
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)	90		17,2	15,4	1,10	210
	<b>сред.</b>		<b>15,66</b>	<b>12,63</b>	<b>4,23</b>	<b>191</b>
Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/5		21,4	22,5	38,3	442
	<b>сред.</b>		<b>19,20</b>	<b>25,75</b>	<b>27,60</b>	<b>420</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Макаронные изделия отварные	180		6,77	5,4	43,13	248
Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>5,19</b>	<b>6,43</b>	<b>36,38</b>	<b>225</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай пакетированный с сахаром, урюком	200/8/10		0,5	0,0	13,28	56
Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,75</b>	<b>0,06</b>	<b>21,92</b>	<b>92</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102

Итого с  
самост. бл  
юдом-

Итого-

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

# Меню

18 ОКТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ВТОРНИК

Каша пшeнная вязкая	140		3,94	4,70	22,60	148
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>4,46</b>	<b>4,81</b>	<b>35,09</b>	<b>202</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-3888

poelidovolen.ru

