

# Меню

30 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ПЯТНИЦА

### Горячее бесплатное питание младшие

Салат "Витаминный" (салат, морковь, сахар, яблоки, масло растит)	60	0,79	3,1	6,71	59
Блинчики со сгущенным молоком	45/10	2,19	2,52	13,5	85
Биточки рыбные с соусом томатным	65/25	9,25	7,66	2,05	115
Пюре картофельное	160	3,5	4,96	23,49	155
Чай с сахаром	200/8	1,00	0,08	20,56	87
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>62,10</b>	<b>19,25</b>	<b>18,68</b>	<b>85,15</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-53-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню

30 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ПЯТНИЦА

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100		1,1	0,2	3,8	24
Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
Яйцо под соусом "Переменка"	48/10		6,4	11,3	0,8	130
Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>2,12</b>	<b>5,43</b>	<b>8,27</b>	<b>92</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/10		13,9	17,9	1,40	221
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным	80/20		11,8	13,6	7,91	200
Говядина со стручковой фасолью	40/50		15,6	21,6	4	274
	<b>сред.</b>		<b>11,76</b>	<b>12,75</b>	<b>3,20</b>	<b>174</b>
Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30		29,5	9,4	39,2	364
Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	180/30		21,4	25,3	38,5	468
	<b>сред.</b>		<b>25,46</b>	<b>17,35</b>	<b>38,85</b>	<b>416</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>3,98</b>	<b>7,85</b>	<b>34,10</b>	<b>224</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102

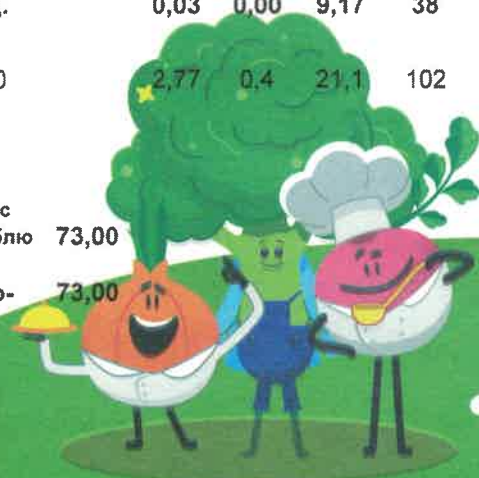
Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Итого с  
самост.блю 73,00  
дом-  
Итого- 73,00



# Меню

30 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ПЯТНИЦА

КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ 140 г	140	3,943	4,673	22,616	148	
ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 г	200/8	0,021	0,005	7,989	32	
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 10 г	10	0,500	0,100	4,500	22	
Итого:		8,30	4,464	4,778	35,105	202

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

