

3-ий день

# Меню

Наименование блюд

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
38/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
49/2004 Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
67/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
<b>сред.</b>			<b>1,82</b>	<b>7,13</b>	<b>8,88</b>	<b>108</b>

## 1-ые БЛЮДА

103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
--	-----	--	------	-----	------	-----

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
<b>сред.</b>			<b>15,73</b>	<b>15,48</b>	<b>4,41</b>	<b>219</b>
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
ТТК 2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
<b>сред.</b>			<b>18,68</b>	<b>25,11</b>	<b>29,97</b>	<b>421</b>

## ГАРНИРЫ

ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
ТТК 2016 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
<b>сред.</b>			<b>5,35</b>	<b>6,66</b>	<b>31,05</b>	<b>204</b>

## НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
348/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
<b>сред.</b>			<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>19,35</b>	<b>81</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
Хлебцы в ассортименте (ржаные, гречневые, 5 злаков)	7					

Итого с  
самост. бл 73,00  
юдом-  
Итого- 73,00

Дополнительный прием:

ТТК 2041 Йогурт питьевой обогащенный (в упаковке) 2,8% (ДМК)

Сбор. Калькулятор

Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



0,125

50

Итого- 37,72

