

Меню

4-день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
ттк 2019 Салат "Прага" (грудка курицы, морковь отвар., огурцы солён., м.раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
ттк 2016 Салат "Итальянские каникулы" (фасоль, помидоры св.огурцы сол.	70		1,8	5,9	4,9	80
ттк Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие с маслом раст.	30/30/5		0,54	5,1	1,7	55
мз/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,07	6,52	6,68	95

1-ые БЛЮДА

882/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,4	120
--	----------	--	------	-----	-----	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ттк 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ттк 2019 Рыба (филе) по-Московски	80/20		20,2	13,7	1,8	212
ттк 2019 Цыплята запечённые	130		35	31,8	1,3	431
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		19,27	18,88	3,38	260

ттк 2021 Плов с куриными грудками	50/150		16,4	20,0	40	413
ттк 2016 Буритос с курицей и сыром	170		20,4	33,3	27,956	496
	сред.		18,40	26,67	33,98	454

ГАРНИРЫ

309/2015 Спагетти отварные (м/слив.)	180		6,8	5,4	43,1	248
541/2004 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,92	7,03	37,10	232

НАПИТКИ

ттк 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ттк 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,10	0,01	9,67	40

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
---	-------	--	------	-----	-------	----

Итого с
самост. бл 79,00
юдом-
Итого- 79,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

