

3-ий день

Меню

Наименование блюд

| Наименование блюд | выход | стоимост | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|--------------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| 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 |
| | сред. | | 1,82 | 7,13 | 8,88 | 108 |

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 |
| | сред. | | 15,73 | 15,48 | 4,41 | 219 |

| | | | | | | |
|---|--------------|--|--------------|--------------|--------------|------------|
| 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 |
| | сред. | | 18,68 | 25,11 | 29,97 | 421 |

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 |
| | сред. | | 5,35 | 6,66 | 31,05 | 204 |

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 |
| | сред. | | 0,53 | 0,04 | 19,35 | 81 |

| | | | | | | |
|---|-------|--|------|-----|-------|----|
| 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 приём:

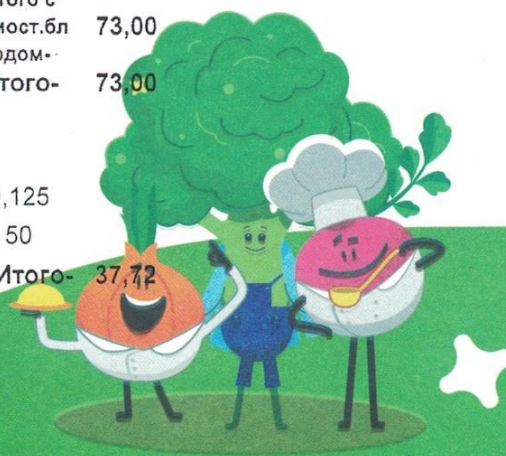
ТТК 2041 Йогурт питьевой обогащенный (в упаковке) 2,8% (ДМК) 0,125

Сбор. Калькулятор 50

Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



4
день

Меню



Наименование блюд

| | выход | стоимост | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|--------------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| 2015 Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.) | 80 | | 5,2 | 9,5 | 1,50 | 113 |
| 37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами | 100 | | 1,46 | 5,3 | 9,83 | 93 |
| 21/2003 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки) | 100 | | 1,3 | 10,1 | 7,2 | 126 |
| №1/2015 Бутерброд с маслом (батон) | 30/15 | | 2,4 | 11,7 | 15,50 | 178 |
| | сред. | | 2,17 | 7,41 | 9,16 | 113 |

1-ые БЛЮДА

| | | | | | | |
|---|-----------|--|------|-----|------|-----|
| 88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/11/10 | | 3,33 | 6,4 | 7,56 | 128 |
|---|-----------|--|------|-----|------|-----|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | | |
|---|--------------|--|--------------|--------------|-------------|------------|
| ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные | 90 | | 16,5 | 15,0 | 6,6 | 225 |
| ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски | 70/20 | | 18 | 13,8 | 2 | 204 |
| ТТК 2019 Цыплята запечённые | 110 | | 29,4 | 26,9 | 1,1 | 365 |
| ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок | 60/50 | | 12,6 | 16,6 | 7 | 229 |
| | сред. | | 19,13 | 18,08 | 4,18 | 256 |

| | | | | | | |
|---|--------------|--|--------------|--------------|--------------|------------|
| ТТК 2021 Плов с куриными грудками, огурец солёный - доп. гарнир | 50/150/50 | | 13,4 | 21,5 | 40 | 412 |
| ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром | 180 | | 21,6 | 35,3 | 29,6 | 525 |
| | сред. | | 17,50 | 28,40 | 34,80 | 469 |

ГАРНИРЫ

| | | | | | | |
|--|--------------|--|-------------|-------------|--------------|------------|
| ТТК2014 Спагетти отварные (с маслом слив.) | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,14 | 248 |
| ТТК2017 Рагу овощное | 180 | | 3,36 | 9,2 | 20,2 | 178 |
| ТТК2016 Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 269 |
| | сред. | | 4,91 | 7,02 | 37,11 | 232 |

НАПИТКИ

| | | | | | | |
|--|--------------|--|-------------|-------------|--------------|-----------|
| ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| 699/2004 Напиток Лимонный | 200 | | 0,14 | | 24,43 | 101 |
| | сред. | | 0,07 | 0,00 | 16,22 | 67 |

| | | | | | | |
|---|-------|--|-----|-----|------|-----|
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 25/20 | | 3,6 | 0,6 | 19,1 | 103 |
| Хлебцы в ассортименте (ржаные, гречневые, 5 злаков) | 7 | | | | | |

Итого с
самост. бл
юдом-
Итого- 73,00

Дополнительный приём:

389/2015 Сок в ассортименте в индивидуальной упаковке

Сбор. кон Печенье весовое

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



1/200

5шт/75

Итого- 37,72

