

Меню на среду 10, 24 сентября 2025 года						
Наименование блюд	выход	стоим	белки	жиры	углев	ккал
САЛАТЫ						
338/2015 Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
3/2015 Бутерброд с сыром	30/15		6,195	4,86	15,42	131
ТТК Салат из моркови	100		1,17	5,085	11,2	96
20/2015 Салат из свежих огурцов	100		0,665	6,089	1,805	64
	сред.		2,108	4,109	9,556	85
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
82/2015 Борщ с капустой и картофелем	250		1,775	5,166	12,3	103
ТТК Сметана	10		0,26	1,5	0,36	16
	сред.		2,035	6,666	12,66	119
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2025 Медальоны из куриных грудок	80/30		24,173	30,336	1,876	378
ТТК 2024 Рыба (филе) запеченная с сыром	90/10		20,981	9,117	3,177	180
ТТК Птица запеченная (цыплята)	100		26,697	24,45	0,97	332
	сред.		23,95	21,301	2,009	297
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2015 Пельмени для умников и умниц отварные с соус. для запекания	150/30		15,544	14,086	39,317	346
ТТК 2023 Жаркое по-домашнему	30/160		12,616	13,616	28,791	289
	сред.		14,08	13,851	34,054	318
ГАРНИРЫ						
3150/2025 Каша гречневая с овощами	180		5,922	19,368	37,373	348
309/2015 Макароны изделия отварные	180		6,722	4,642	35,167	209
129/2015 Капуста брокколи отварная	180		5,599	6,195	7,999	55
541/2004 Рагу овощное	180		3,364	9,173	20,173	178
	сред.		5,402	9,845	25,178	198
НАПИТКИ						
ТТК Чай пакетированный с сахаром	200/8				7,984	32
648/2004 Кисель из концентрата	200				13,1	53
	сред.				10,542	43
ХЛЕБ						
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
	сред.		1,26	0,18	9,42	46
ИТОГО:		89,00				

