

Меню

Меню с 16 по 20 октября

Наименование блюд

Выход Сто-сть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК (16.10.2023)

Салат-бар	60	1,56	6,16	7,78	94
морковь свежая	20				
капуста белокачанная свежая порциями	20				
кукуруза консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,56	10,92	9,00	170
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207
Чай с сахаром, с лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,72	0,06	16,61	71
Печенье сдобное Вкусное	2шт/30	2,1	2,1	5,1	47
		66,80			

ВТОРНИК (12.10.2023)

Салат-бар	60	1,62	6,10	6,92	90
огурцы свежие	20				
помидоры свежие	20				
фасоль консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
Котлеты анштитные с соусом томатным	80/10	11,2	4,45	18,5	158
Пюре картофельное	150	3,28	7,28	22	169
Чай с сахаром, с лимоном	180/7/5	0,06	0,01	7,34	31
Компот из замороженной компотной смеси	180	0,12	0,02	10,03	41
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
		66,80			

СРЕДА (13.10.2023)

Десерт фруктовый(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Салат-бар	60	1,55	6,12	6,63	89
Помидоры свежие порциями	20				
капуста белокачанная свежая порциями	20				
зеленый горошек консервированная	10				
сухарики из пшеничного хлеба	5				
масло растительное	5				
Плов с куриными грудками	50/150	16,40	20,00	40,00	413
Чай с сахаром	180/7	0,02		7,19	29
Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,72	0,06	16,61	71
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
		66,80			



Зав. производством

66,80

Меню

Меню с 16 по 20 октября

Наименование блюд

Выход Сто-сть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ЧЕТВЕРГ (14.10.2023)

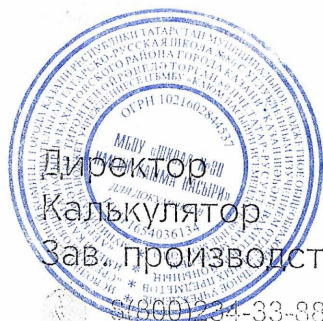
Салат-бар	60		1,56	8,72	5,73	117
свекла отварная (тёртая)	20					
морковь свежая порциями	20					
сыр	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Котлеты домашние	90		7,10	5,10	10,09	118
Капа гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Чай с сахаром, с лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Паниток из замороженной черной смородины	180		0,09	0,04	9,64	40
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91

66,80

ПЯТНИЦА (15.10.2023)

Десерт фруктовый(яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Салат-бар	60		1,67	6,11	7,09	91
Помидоры свежие порциями	30					
огурцы соленные	10					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
Биточки рыбные из фарша минтая	90		9,80	2,01	10,20	98
Пюре картофельное	150		3,28	7,28	22	169
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Компот из плодов сушеных (урюк)	180		0,72	0,06	16,61	71
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91

66,80



[Handwritten signature]

poelidovolen.ru