

МЕНЮ СКОМПЛЕКТОВАННЫХ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

17 по 22 апреля 2023г.

Наименование продуктов

Выход Стои- Белки Жиры Угл-ды Ккал
ть

ПОНЕДЕЛЬНИК

Комплекс № 1

Сосиски отварные	2штг/100	10,4	20,2	0,8	22,6	
Рис отварной	150	3,83	5,4	40	224	
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32	
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33	
Итого:		55,00	15,00	25,78	55,45	515

ВТОРНИК

Комплекс № 1

Шапшычок из куриных грудок (с Перемешкой, на пампуре)	80	13,8	14,0	1,00	184
Капа гречневая вязкая	150	3,5	4,6	22	144
Компот из плодов сушёных (урюк)	200	1	0,1	30,6	128
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	19,05	18,83	60,35	489

СРЕДА

Комплекс № 1

Запеканка картофельная с мясом	180	13,02	16,41	24,88	298
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,1	34
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	55,00	14,59	16,72	46,48	398

ЧЕТВЕРГ

Комплекс № 1

Цыплята запечённые	100	26,7	24,6	1	332
Рис отварной с маслом	180/3	4,6	8,7	48	290
Компот из замороженной вишни	200	0,14	0,0	11,2	46
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	32,44	33,52	69,20	712

ПЯТНИЦА

Комплекс № 1

Пагеты куриные	5штг/80	16,3	19,7	2,82	250	
Спагетти отварные (с м/слив.)	180	6,80	5,40	43,10	248	
Напиток из пшеничника	200	0,01		10,2	41	
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66	
Итого:		55,00	24,61	25,40	69,62	605

Директор

Калькулятор
СУББОТА
Зав. производством

Пельмени "Для умников и умниц" отварные с соусом

Перемешка

180/30	21,50	30,8	39,0	519	
Итого:	55,00	23,12	31,13	64,10	633

