

Меню

1 день 13.03.23

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Салат из квашеной капусты (без лука)	100		1,6	5,1	8,24	88

1-ЫЕ БЛЮДА

Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
---	-----------	--	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391

Блинчики п/ф со сгущённым молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
-----------------------------------	------------	--	----	---	------	-----

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80

НАПИТКИ

Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
--	-----	--	------	-----	------	----

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

Итого с
самост.блю
дом-
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depla.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

Меню

2 день 14.03.2023

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Фрукты свежие (яблоки) 100 0,4 0,4 9,8 47

Яйцо под соусом Переменка с з/горошком 48/10/5 6,5 11,3 1,1 132

1-ые БЛЮДА

Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной 250/11/5 3,8 7,5 12,6 134

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Бифштекс по-домашнему 90 13,5 12,22 8,5 195

Нагетсы куриные 5шт/80 16,3 19,7 2,82 250

Гуляш из говядины 50/50 15,2 17,7 2,84 231

ГАРНИРЫ

Рис отварной 180 4,6 6,5 48 269

Капуста тушёная 180 4,21 7,4 18 159

НАПИТКИ

Компот из свежих плодов (яблоки) 200 0,08 0,1 11,9 49
сред. 0,04 0,04 9,95 41

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с 15/15 1,89 0,3 14,13 68

Итого с
самост.блю 73,00
дом-
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

С.А. Поел и доволен



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

Меню

3-ий день 15.03.2023

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	

Винегрет овощной (без лука)

100	1,22	10,16	7,17	126
-----	------	-------	------	-----

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный с вермишелью

250	2,86	3,1	20,9	123
-----	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Школьные"

90	11,5	9,9	9,6	172
----	------	-----	-----	-----

Рыба запеченная (филе)

75	17,3	10,0	3,3	171
----	------	------	-----	-----

Шашлычок из куриных грудок (на шампуре)

90	17,1	17,2	1,20	226
----	------	------	------	-----

ГАРНИРЫ

Картофель запечённый (с паприкой)

180	4,2	9,9	34,1	242
-----	-----	-----	------	-----

Каша гречневая рассыпчатая

180	7,95	6,5	50,25	291
-----	------	-----	-------	-----

НАПИТКИ

Компот из плодов сушёных (урюк)

200	1	0,1	30,56	128
-----	---	-----	-------	-----

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

15/15	1,89	0,3	14,13	68
-------	------	-----	-------	----

Итого с
самост.блю 73,00
дом-
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

С.И. Кофурманов



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»



Меню

4 день 16.03.2023

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	41
Салат картофельный с морковью, з/горошком, яйцом (без лука)	100	2,8	7,2	10,2	117

1-ые БЛЮДА

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

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	16,5	15,0	6,6	225
-----------------------------------	----	------	------	-----	-----

Чахохбили из куриных грудок	60/50	12,6	16,6	7	229
-----------------------------	-------	------	------	---	-----

Плов с куриными грудками	50/150	13,4	21,5	40	412
--------------------------	--------	------	------	----	-----

ГАРНИРЫ

Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269

НАПИТКИ

Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
----------------------	-----	------	--	------	----

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	2,77	0,5	21,05	102
---	-------	------	-----	-------	-----

Итого с
самост.блюдом
Итого- 73,00

Директор
Калькулятор
Зав. производством

С.В. Волгушкин



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»



5 день

Наименование блюд

Меню

выход

стоимость

белки

жиры

углев.

ККАЛ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Салат Прага (грудка куриная, морковь, огурцы, солен., яйцо, соус)	60	6,70	11,27	1,40	134,00

Суп картофельный с крупой (рис) с куриными грудками, зеленью

200/10/3

4,54 4,94 17,48 133,00

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Биточки из говядины паровые	100	16,98	17,05	10,2	262,00
Горбуша по итальянски с сыром	70/5	14,59	8,63	3,17	149,00
Котлеты рубленые из птицы (грудки куриные)	100	17,30	24,30	13,70	335,00
сред.		16,29	16,66	9,02	248,67

Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком

4шт/140/35

38,20 11,26 43,87 436,00

ГАРНИРЫ

Регу овощное	180	3,36	9,17	20,17	178,00
Макаронные изделия (гр.А) отварные	180	6,77	5,36	43,13	248,00

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/8	0,04	0,01	8,13	34,00
Компот из замороженной вишни	200	0,08	0,08	11,94	49,00

Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный

25/25

2,52 0,36 18,84 91,00

Итого- 73,00 28,80 34,30 101,10 833,35

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



6 день
Наименование блюд

18.03.23 Меню

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные

80 16,62 19,26 3,55 250,00

ГАРНИРЫ

Макаронные изделия отварные

180
сред. 6,77 5,36 43,13 248,00
6,77 5,36 43,13 248,00

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном

200/8/8 0,01 0,007 8 32,00

Хлеб ржано-пшеничный / хлеб пшеничный

20/20 2,52 0,36 18,84 91,00

Итого- 73,00 29,81 28,89 81,21 703,67

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

#poelidovolen



АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»