



КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ

Комплексный обед № 1

Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (кКал)
Салат Морковный (морковь по-корейски)	100	1,41	8,11	8,89	114,28
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250	6,6	9,73	20,5	196,05
Плов с курицей	250	22,32	12,91	56,97	433,39
Хлеб Дарницкий собственного производства	40	3,07	0,71	20,12	99,21
Компот из яблок и ягод	200	0,16	0,06	16,89	68,74
Итого:					911,67

Комплексный обед № 2

Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (кКал)
Салат Морская Жемчужина (крабовые палочки, яйцо, соленый огурец, консервир. кукуруза, рис, майонез)	100	7,86	15,85	20,84	257,45
Суп гороховый с курицей	250	9,9	8,21	27,24	222,51
Драники со сметаной	2/80/20	5,83	23,04	44,98	410,64
Хлеб Дарницкий собственного производства	40	3,07	0,71	20,12	99,21
Компот из яблок и ягод	200	0,16	0,06	16,89	68,74
Итого:					1058,55

Комплексный обед № 3

Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (кКал)
Салат из моркови с майонезом и чесноком	100	1,6	13,48	6,31	153,03
Суп-лапша Домашняя	250	5,86	8,49	22,35	189,28
Оладьи из печени	80	13,34	9,68	19,04	216,72
Картофельное пюре	150	3,26	4,88	22,05	145,18
Хлеб Дарницкий собственного производства	40	3,07	0,71	20,12	99,21
Компот из яблок и ягод	200	0,16	0,06	16,89	68,74
Итого:					872,16

Комплексный обед № 4

Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (кКал)
Винегрет с зелёным горошком	100	1,24	8,3	15,17	140,45
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,09	8,93	16,79	168,04
Котлета куриная	80	16,34	8,67	20,7	226,28
Макароны отварные	150	5,95	4,56	40,78	228,04
Хлеб Дарницкий собственного производства	40	3,07	0,71	20,12	99,21
Компот из яблок и ягод	200	0,16	0,06	16,89	68,74
Итого:					930,76

Комплексный обед № 5

Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (кКал)
Салат из свежей капусты с морковью и маслом	100	1,57	4,08	5,05	63,3
Суп-харчо с курицей	250	5,46	8,39	26,44	203,13
Филе Жар птица (филе куриное жареное в тесте)	80	17,39	8,6	9,07	183,34
Картофельное пюре	150	3,26	4,88	22,05	145,18
Хлеб Дарницкий собственного производства	40	3,07	0,71	20,12	99,21
Компот из яблок и ягод	200	0,16	0,06	16,89	68,74
Итого:					762,9