

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

6 февраля 2023г.

№СБ.ру 1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки) ✓	100		0,4	0,4	9,8	47
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон) ✓	30/15		2,4	11,7	15,50	178
47/2016 Салат из квашеной капусты ✓	100		1,6	5,1	8,24	88
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.) ✓	100		1,05	10,1	15,6	158
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
	сред.		2,06	7,41	11,28	122
1-ые БЛЮДА						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему ✓	90		13,5	12,22	8,5	195
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски ✓	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе ✓	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		13,80	12,21	4,70	183
ТТК 2021 Плов с говядиной ✓	40/160		11,9	15,0	42,76	357
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2019 Рыбный киш ✓	170		24,4	30,22	34,944	510
	сред.		19,29	26,84	35,77	464
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая ✓	180		4,2	5,6	28,41	173
ТТК 2014 Макароны изделия отварные (с м/р) ✓	180		6,77	5,4	43,13	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная ✓	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,96	4,84	26,11	167
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром ✓	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из свежих плодов (яблоки) ✓	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,95	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с ✓	15/15		1,89	0,3	14,13	68
		Итого с				
		самост. бл	73,00			
		Итого-	73,00			



(Handwritten signature)

А.Ю. Морозов

(Handwritten signature)

Л.А. Абдрахманова