

№Сб. рец.

3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
сб.2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,1	1,14	7	
ТТК 2019 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, м/раст.)	80	3,6	8,4	1,20	95	
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки куриные, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113	
612/2004 Икра кабачковая	60	1,14	5,3	4,6	71	
	сред.	2,15	4,73	3,65	67	
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельк.	250/11	4,7	4,7	21	145	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172	
ТТК 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5	19,1	19,1	2,5	260	
ТТК 2021 Рыба запеченая (филе)	75	17,4	5,0	3,32	128	
ТТК 2022 Нагетсы куриные	4шт/64	13	15,8	2,256	200	
	сред.	15,24	12,45	4,42	190	
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10	26,3	28,9	44,1	366	
ТТК 2021 Плов с говядиной	50/150	11,9	15,0	42,76	357	
	сред.	19,10	21,95	43,43	362	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242	
ТТК2016 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	120	4,68	4,32	10,56	96	
	сред.	13,48	20,72	92,7	607,00	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
648/2004 Кисель из концентрата	200			13,1	53	
	сред.	0,00	0,00	10,55	43	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
		Итого с				
		самост.бл	79,00			
		юдом-				
		Итого-	79,00			