

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
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
Сб.2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	70		0,77	0,1	2,7	17
ТТК 2016 Яйцо под соусом Переменка с з/горошком	48/10/10		6,7	11,3	1,4	134
	сред.		3,87	5,93	6,94	98
1-ЫЕ БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свеж.капустой,картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2022 Котлеты Аппетитные	90		13,8	14,7	8	216
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром,соусом Переменка	80/5/10		19,5	13,0	0,4	197
ТТК 2022 Нагетсы куриные	4шт/64		13	15,8	2,26	200
260/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		15,39	15,29	3,37	211
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	200		18,9	32,1	18,8	441
	сред.		18,90	32,10	18,80	441,00
ГАРНИРЫ						
ТТК2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК2011 Макароны изделия отварные (с м/сливоч.)	180		6,77	5,4	43,13	248
ТТК2023 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		5,23	6,43	36,46	226
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК2022 Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,32	0,6	25,308	122
	Итого с					
	самост.бл	79,00				
	Итого-	79,00				