

№Сб. пр. 2 день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
23/2015 Салат из свежих помидоров (с луком)	100		1,11	6,18	4,62	81
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, э/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2017 Салат "Успех" (огурцы свежие, яйцо, сыр, соус Переменка)	80		3,6	6,032	1,44	74
	<b>сред.</b>		<b>2,69</b>	<b>6,57</b>	<b>7,84</b>	<b>102</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ со свеж.капустой,картофелем,с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/5		3,3	6,4	10,65	113
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным	80/20		12,3	11,9	8,9	189
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/10		13,8	17,9	1,40	221
ТТК 2020 Рыба (филе) по-итальянски с сыром	75/5		13,8	8,2	3	141
	<b>сред.</b>		<b>13,29</b>	<b>12,67</b>	<b>4,43</b>	<b>184</b>
ТТК 2020 Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с соусом Переменка	180/20		21,4	22,5	38,3	442
ТТК2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	<b>сред.</b>		<b>18,75</b>	<b>19,25</b>	<b>29,90</b>	<b>369</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
312/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
309/2015 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
	<b>сред.</b>		<b>5,36</b>	<b>5,47</b>	<b>34,80</b>	<b>211</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
699/2004 Напиток Лимонный	200		0,14	0,0	24,43	101
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>16,28</b>	<b>68</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		2,77	0,4	21,1	102
		<b>Итого с</b>				
		<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>			
		<b>юдом-</b>				
		<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>			