

№Сб. рег. **2 день**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	60		0,75	5,1	1,7	55
помидоры свежие	40					
кукуруза консервиров.	15					
масло растительное	5					
	сред.		2,45	3,47	8,63	76
1-ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2019 Голень запечённая	80		18,20	18,40	0,50	241
ТТК2021 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021 Рыба (фила) запеченая с сыром,соусом Переменка	60/5/5		14,9	8,8	0,2	139
ТТК 2020 Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,2	9,23	167
	сред.		14,09	13,32	3,13	189
ТТК 2020 Пельмени"Для Умников и умниц"отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
ТТК2023 Жаркое по- домашнему (с говядиной)	40/160		15,58	17,16	31,02	341
	сред.		19,14	17,48	40,06	395
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК2023 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		5,24	6,45	36,45	226
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	сред.		0,09	0,02	9,87	41,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	Итого с					
	самост.блюдо	79,00	23,57	21,21	72,69	580
	м-					
	Итого-	79,00	23,76	23,50	72,21	599