

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
612/2004 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75		5,52	11,25	8,36	158
ТТК 2023 <b>Салат-бар</b>	100		2,5	6,1	9,7	106
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>2,71</b>	<b>7,36</b>	<b>10,84</b>	<b>122</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушён.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	10,6	2,5	175
ТТК 2021 Шашлык куриный (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
260/2015 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК2020 Биточки рыбные из минтая	90		6,2	5,9	5,9	135
	<b>сред.</b>		<b>12,98</b>	<b>11,76</b>	<b>4,07</b>	<b>180</b>
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/20		27,3	8,5	37	338
	<b>сред.</b>		<b>27,30</b>	<b>8,50</b>	<b>37,00</b>	<b>338</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК2016 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>4,79</b>	<b>6,72</b>	<b>29,90</b>	<b>200</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>79,00</b>	<b>32,15</b>	<b>16,18</b>	<b>73,32</b>	<b>576</b>
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>22,62</b>	<b>26,16</b>	<b>70,30</b>	<b>617</b>