

№Сб. рел 4 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 2023 Салат-бар	100	1,35	5,1	3,725	67	
помидоры свежие	20					
огурцы свежие	20					
капуста белокочанная	55					
масло растительное	5					
ттк 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15	6,2	4,90	15,4	131	
	сред.	2,65	3,47	9,31	80	
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10	7	6,3	26,4	191	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ттк 2021 Рыба запечённая с овощами (филе)	70/25	12,5	5,4	2,6	109	
ттк 2023 Котлеты Appetitные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216	
ттк 2019 Птица запеченная (цыплята)	90	24	22,0	0,87	298	
	сред.	16,77	14,03	3,82	208	
ттк 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5	22,7	17,77	49,104	448	
ттк 2021 Плов с говядиной	40/160	12,2	15,6	46	377	
	сред.	17,46	16,69	47,55	413	
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	
ттк 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,51	8,25	28,417	202	
	сред.	4,97	6,72	39,84	240	
НАПИТКИ						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ттк 2021 Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41	
	сред.	0,01	0,00	9,10	37	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68	
	Итого с самост.бл юдом-	79,00	22,00	20,40	80,09	597
	Итого-	79,00	26,28	24,47	76,20	632