

№Сб. рел 3-ий 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 |
| №3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном) | 30/15 | | 6,2 | 4,9 | 15,4 | 131 |
| ТТК 2023 Салат-бар | 1шт/15/5 | | 6,8 | 10,8 | 1,3 | 130 |
| яйцо варёное вкрутую | 1шт. | | | | | |
| зелёный горошек консервиров. | 15 | | | | | |
| масло растительное | 5 | | | | | |
| | сред. | | 4,47 | 5,37 | 8,50 | 101,0 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| 96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | | 2,56 | 6,9 | 17,26 | 134 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные | 90 | | 13,8 | 14,7 | 8 | 216 |
| ТТК 2021 Птица в томатном соусе (грудки) | 50/50 | | 9,9 | 10,6 | 0,6 | 150 |
| ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами (филе) | 70/25 | | 12,5 | 5,4 | 2,6 | 109 |
| ТТК 2021 Шашлык куриный (на шампуре) | 80 | | 13,7 | 14,0 | 1,00 | 184 |
| 243/2015 Сосиски отварные | 2шт/100 | | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| | сред. | | 12,06 | 12,96 | 2,60 | 177 |
| | сред. | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| 303/2015 Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой) | 150 | | 3,51 | 8,25 | 28,417 | 202 |
| 309/2015 Макароны изделия отварные (м/растит.) | 180 | | 6,8 | 5,4 | 43,1 | 248 |
| ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная | 100 | | 3,6 | 3,3 | 8,9 | 80 |
| | сред. | | 4,53 | 5,63 | 26,71 | 175,7 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| 648/2004 Напиток яблочный | 200 | | | | 13,1 | 53 |
| | сред. | | 0,00 | 0,00 | 10,55 | 43 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,25 | 14,13 | 68 |
| | Итого с самост.бл юдом- | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого- | 79,00 | 18,48 | 18,84 | 53,99 | 463 |