

№Сб. рсг 2 день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие						
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	120	0,48	0,48	11,8	56	
ТТК 2016 Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь ствар., огурцы солён., м/рас)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
ТТК 2023 Салат-бар	80	2,44	6,7	6,8	98	
капуста квашеная	100	2	6,2	8,5	99	
морковь свежая	40					
зелёный горошек консервированный	40					
сухарики из пшеничного хлеба	10					
масло растительное	5					
	5					
1-ЫЕ БЛЮДА	сред.	2,78	4,57	10,63	96	
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушён.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86	102	
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2	6,7	12,7	120	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10	19,8	14,2	3,2	221	
260/2015 Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208	
	сред.	14,36	13,51	5,01	199	
ТТК2022 Грудки куриные по-французски	200	18,9	32,1	18,8	441	
ТТК2023 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,2	15,8	22	296	
	сред.	18,90	32,10	18,80	441	
ГАРНИРЫ						
ТТК2016 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
ТТК2014 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,72	6,1	43,1	254	
ТТК2023 Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24	160	
	сред.	5,21	6,68	36,45	228	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК2023 Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48	
	сред.	0,06	0,02	9,80	40	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13	68	
Итого с						
самост.бл	79,00	23,63	36,94	53,36	645	
юдом-						
Итого-	79,00	24,30	25,03	76,01	631	