

№СБ. рел 3-ий день

| Наименование блюд | выход | стоимост | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| 338/2015 Фрукты свежие | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| ТТК 2021 Салат Прага (филе куриное, морковь, огурцы солёные, яйцо, соус Перем) | 70 | | 4,4 | 8,30 | 1,3 | 98 |
| ТТК 2023 Салат-бар | 100 | | 2,2 | 6,2 | 10,9 | 109 |
| капуста свежая | 40 | | | | | |
| свекла отварная | 40 | | | | | |
| кукуруза консервированная | 10 | | | | | |
| сухарики из пшеничного хлеба | 5 | | | | | |
| масло растительное | 5 | | | | | |
| №1/2015 Бутерброд с маслом (батон) | 30/15 | | 2,4 | 11,7 | 15,50 | 178 |
| | сред. | | 2,35 | 6,65 | 9,38 | 108 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2023 Бульон куриный с птицей, гренок, зеленью (сушен.) | 200/25/10/1 | | 5,8 | 5,6 | 6,86 | 102 |
| 102/2015 Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками | 250/11 | | 7,69 | 7,10 | 19,38 | 173 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные | 90 | | 13,8 | 14,7 | 8 | 216 |
| ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок | 50/50 | | 14,6 | 15,3 | 3,20 | 209 |
| ТТК 2020 Рыба запеченная | 75 | | 17,30 | 9,90 | 3,3 | 171 |
| 243/2015 Сосиски отварные | 2шт/100 | | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| | сред. | | 14,03 | 15,00 | 3,83 | 206 |
| ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром | 150 | | 18,00 | 29,40 | 24,70 | 438 |
| ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка | 160/20 | | 19 | 23,7 | 34,3 | 427 |
| | сред. | | 18,50 | 26,55 | 29,50 | 433 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ТТК 2016 Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой) | 150 | | 3,51 | 8,25 | 28,417 | 202 |
| ТТК 2014 Макароны изделия отварные (м/сл.) | 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, лимоном | 200/8/5 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| 648/2004 Напиток яблочный | 200 | | | | 13,1 | 53 |
| | сред. | | 0,03 | 0,00 | 10,62 | 44 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,25 | 14,13 | 68 |
| | Итого с | | | | | |
| | самост. бл | 79,00 | 22,77 | 33,45 | 63,62 | 652 |
| | Итого- | 79,00 | 22,82 | 27,53 | 64,65 | 601 |