

№Сб. рел 4 день

Наименование блюд	выход	стоимост	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
№1/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2021 Салат "Столичный" с соусом Переменка	75		4,97	12,09	5,06	25 149
ТТК 2023 Салат-бар	100		2,5	6,1	9,7	106
капуста квашеная	40					
морковь свежая	40					
фасоль консервированная	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>3,52</b>	<b>5,87</b>	<b>9,99</b>	<b>108</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
ТТК2023 Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2021 Рыба запеченная с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
	<b>сред.</b>		<b>15,50</b>	<b>12,76</b>	<b>4,16</b>	<b>192</b>
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
ТТК2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	<b>сред.</b>		<b>11,05</b>	<b>10,65</b>	<b>49,30</b>	<b>339</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК2014 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК2016 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	<b>сред.</b>		<b>4,89</b>	<b>7,27</b>	<b>37,10</b>	<b>234</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с</b>					
самост. бл	<b>79,00</b>	<b>16,53</b>	<b>16,78</b>	<b>83,00</b>	<b>554</b>	
юдом-	<b>79,00</b>	<b>25,87</b>	<b>26,16</b>	<b>74,95</b>	<b>641</b>	
Итого-						