

№Сб. рел 5 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 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75	5,52	11,25	8,36		158
ТТК 2023 Салат-бар	100	2,21	6,1	9,6		103
капуста свежая	40					
морковь свежая	40					
горошек зелёный консервированный	10					
сухарики из пшеничного хлеба	5					
масло растительное	5					
ТТК 2019 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10	6,3	12,1	15,50		197
	сред.	3,61	7,46	10,82		126
1-ые БЛЮДА						
ТТК 2023 Бульон куриный с птицей, гречками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1	5,8	5,6	6,86		102
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	2,04	6,7	12,66		119
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5		175
ТТК 2022 Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8		199
ТТК 2019 Птица запечённая (цыплята)	100	26,7	24,5	1		332
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23		169
	сред.	16,54	14,76	5,13		219
ТТК 2023 Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120	10,3	10,9	21,6		226
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30	28	9,4	42,5		371
	сред.	19,15	10,15	32,05		299
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41		173
ТТК 2014 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180	6,8	5,4	43,1		248
ТТК 2020 Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,44		175
	сред.	4,98	5,52	31,98		199
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10	0,55	0,05	13,4		58
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01		10,2		41
	сред.	0,28	0,03	11,80		50
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,25	14,13		68
	Итого с	79,00	24,93	17,89	68,80	542
	самост. бл	79,00	27,30	28,02	73,86	661
	юдом-					
	Итого-					