

№Сб. рс: 2 день

Наименование блюд		выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
338/2015	Флоды свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2016	Салат с фасолью (фасоль к/с, морковь отвар., огурцы солён., м/рас)	80		2,44	6,7	6,8	98
ТТК 2023	<b>Салат-бар</b>	100		2	6,2	8,5	99
	капуста квашеная	40					
	морковь свежая	40					
	зелёный горошек консервированный	10					
	сухарики из пшеничного хлеба	5					
	масло растительное	5					
	<b>1-ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>		<b>2,78</b>	<b>4,57</b>	<b>10,63</b>	<b>96</b>
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
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021	Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
ТТК2022	Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>		<b>14,57</b>	<b>13,95</b>	<b>4,02</b>	<b>200</b>
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/20		19	23,7	34,3	427
ТТК2023	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/120		10,3	10,9	21,6	226
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>		<b>14,65</b>	<b>17,30</b>	<b>27,95</b>	<b>327</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
ТТК2023	Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>		<b>5,21</b>	<b>6,68</b>	<b>36,45</b>	<b>228</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК2023	Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>		<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,80</b>	<b>40,00</b>
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	<b>Итого с</b>						
	<b>самост. бл</b>	<b>79,00</b>	<b>19,63</b>	<b>22,21</b>	<b>64,76</b>	<b>542</b>	
	<b>юдом-</b>						
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,76</b>	<b>25,54</b>	<b>77,28</b>	<b>642</b>	