

№Сб. пр. 4 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 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					
ТТК 2021 Салат "Столичный" с соусом Переменка	75		4,97	12,09	5,0625	149
№1/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		3,52	5,87	9,99	108
1-ые БЛЮДА						
ТТК 2023 Бульон куриный с птицей, гречками, 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
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба запеченная с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
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 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
	сред.		18,53	16,60	3,83	238
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	200		18,1	15,1	48	400
ТТК 2021 Плов с куриными грудками	50/150		18,9	22,1	40	442
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	150		0,00	0,00	0,00	0,00
	сред.		12,33	12,40	29,33	281
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ТТК 2014 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2020 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
	сред.		5,09	6,06	39,18	233
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,10	0,01	9,64	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	Итого с					
	самост.бл	79,00	17,84	18,53	63,09	497
	юдом-					
	Итого-	79,00	29,11	28,80	76,77	687