

2 - ой день		Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
№Сб.ре	Наименование блюд						
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)							
338/201	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2022	Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		0,75	5,1	1,7	75
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
		сред.		2,48	3,49	9,62	87
1 - ые БЛЮДА							
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		9,01	10,12	41,14	292
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2019	Чахохбили из птицы	50/50		10,76	14,17	6,93	178
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,47	10,62	2,67	176
		сред.		14,12	12,40	4,80	177
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
ТТК2023	Жаркое по - домашнему	40/160		11,2	12,43	28,83	273
		сред.		15,82	14,39	36,51	340
ГАРНИРЫ							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
139/2015	Капуста тушёная	180		4,08	8,9	16,82	165
		сред.		5,13	7,15	35,97	229
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК2023	Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
		сред.		0,08	0,02	9,85	41
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
		Итого с сам.блюд	79,00	20,90	18,26	74,82	559
		Итого:	79,00	24,33	23,42	79,08	626