

№Сб. реп **4 день**

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
71/2015 Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	
ТТК 2016 Салат "Каприз" (помидоры св., кукуруза, сыр, сухарики, м/растит.)	80	2,2	9,6	4,5	115	
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100	1,21	5,2	10,9	96	
	сред.	1,15	3,85	7,27	70	
1- ые БЛЮДА						
		1,76				
88/2015 Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,33	6,4	7,56	120	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с овощами	75/25	15,8	9,9	2,61	163	
ТТК 2021 Люля кебаб с соусом томатным	80/20	14,5	14,2	6,91	211	
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209	
ТТК 2020 Голень куриная в томатном соусе	100	24,5	25,4	2,22	337	
	сред.	17,38	16,20	3,74	230	
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	200	18,1	15,1	48	400	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	170	20,4	33,3	27,956	496	
	сред.	19,25	24,22	37,98	448	
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
202/2015 Макароны изделия отварные	180	6,77	5,4	43,13	248	
216/2004 Картофель тушёный	180	3,9	12,7	29,4	249	
	сред.	4,96	7,89	32,98	223	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128	
	сред.	0,53	0,04	19,35	81	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	2,77	0,4	21,1	102	
		Итого с				
		самост.бл	73,00			
		юдом-				
		Итого-	73,00			