

№СБ. рен. 3-ий день

№СБ. рен.	Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
532/2013	Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023	<b>Салат-бар</b>	1шт/15/5		6,8	10,8	1,3	130
	яйцо варёное вкрутую	1шт.					
	зелёный горошек консервиров.	15					
	масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>4,47</b>	<b>5,37</b>	<b>8,50</b>	<b>101,0</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>							
96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2021	Котлеты "Школьные"	90		11,46	9,9	9,6	172
ТТК 2021	Гуляш из птицы (грудки)	45/45		11,85	13,8	2,95	183
ТТК 2020	Рыба запеченная	60		13,90	4,00	2,6	102
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>		<b>11,90</b>	<b>11,95</b>	<b>3,99</b>	<b>171</b>	
ТТК 2021	Запеканка картофельная с мясом	180		13,0235	16,4	24,88	298
	<b>сред.</b>		<b>13,02</b>	<b>16,41</b>	<b>24,88</b>	<b>298</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
303/2015	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015	Макаронные изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	<b>сред.</b>		<b>4,87</b>	<b>4,76</b>	<b>26,14</b>	<b>167</b>	
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
648/2004	Напиток яблочный	200				13,1	53
	<b>сред.</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,55</b>	<b>43</b>	
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	<b>итого с сметой блюда</b>		<b>79,00</b>	<b>19,38</b>	<b>22,03</b>	<b>58,06</b>	<b>509</b>
	<b>Итого-</b>		<b>79,00</b>	<b>23,13</b>	<b>22,32</b>	<b>63,30</b>	<b>549</b>