

№СБ, рен **5 день**

Наименование блюд		выход	стоимость	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>	75		2,7	6,6	6,9	98
	свекла отварная	45					
	кукуруза консервирован.	25					
	масло растительное	5					
	<b>1-ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>	<b>3,10</b>	<b>3,97</b>	<b>10,37</b>	<b>90</b>	
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2021	Рыба (филе) запечённая с сыром	60/5		15,2	6,1	2,2	124
ТТК 2021	Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
ТТК 2023	Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2020	Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30		11,40	8,6	15,04	183
ТТК 2021	Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
243/2015	Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>0,00</b>	<b>12,78</b>	<b>12,63</b>	<b>4,99</b>	<b>184</b>
	<b>ГАРНИРЫ</b>	<b>сред.</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
303/2015	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
308/2015	Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020	Пюре картофельное	150		4	5,6	26,4	175
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>5,00</b>	<b>5,52</b>	<b>31,97</b>	<b>199</b>	
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2023	Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,25</b>	<b>56</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>23,17</b>	<b>22,40</b>	<b>74,71</b>	<b>597</b>