

№Сб. рел **4 день**

Наименование блюд	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ттк 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ттк 2023 Салат-бар	60		1,34	5,1	3,8	67
помидоры свежие	40					
фасоль консервиров.	15					
масло растительное	5					
	сред.		2,65	3,47	9,33	80
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гречками	250/10		7	6,3	26,4	191
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ттк 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ттк 2020 Рыба запеченая	60		13,90	4,00	2,6	102
ттк 2021 Гуляш из птицы (грудки)	45/45		13,2	13,8	3,00	189
	сред.		13,13	9,63	4,63	157
ттк 2021 Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
ттк 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
	сред.		17,45	16,70	47,55	413
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ттк 2019 Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	сред.		5,10	8,20	40,17	255
НАПИТКИ						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ттк 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	сред.		0,40	0,03	13,25	56
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	Итого с самост.блюд ом-	79,00	22,39	20,45	84,26	616
	Итого-	79,00	23,17	21,58	81,51	616