

№Сб. по 3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимость	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	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131	
ТТК 2023 Салат-бар	1 шт/15/5		6,8	10,8	1,3	130	
яйцо варёное вкрутую	1 шт.						
зелёный горошек консервиров.	15						
масло растительное	5						
	сред.		4,47	5,37	8,50	101,0	
1-ые БЛЮДА							
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134	
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,7	10,52	7,8	169	
ТТК 2021 Гуляш из птицы (грудки)	45/45		13,2	13,8	3,00	189	
ТТК 2020 Рыба запеченая (филе)	70		16,20	4,70	3,1	119	
243/2015 Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226	
	сред.		12,88	12,28	3,68	176	
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	180		13	16,4	24,882	298	
	сред.		13,02	16,41	24,88	298	
ГАРНИРЫ							
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173	
309/2015 Макароны изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248	
ТТК 2020 Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31	
	сред.		4,70	4,79	24,64	151	
НАПИТКИ							
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32	
648/2004 Напиток яблочный	200				13,1	53	
	сред.		0,00	0,00	10,55	43	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68	
		Итого с					
		самост. бл	79,00	19,38	22,03	58,06	509
		юдом-					
		Итого-	79,00	23,94	22,69	61,49	538