

№Сб. реп 5 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	75		2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45					
кукуруза консервирован.	25					
масло растительное	5					
	сред.		3,10	3,97	10,37	90
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	6,1	2,2	133
ТТК 2021 Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
ТТК 2023 Бифштекс рубленый по-домашнему	90		13,5	12	8,4	192
ТТК 2020 Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30		9,94	8,0	8,65	147
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
	сред.		13,12	12,68	3,94	182
	сред.		0,00	0,00	0,00	0
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Пюре картофельное	150		4	5,6	26,4	175
	сред.		5,00	5,52	31,97	199
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.бл юдом-		0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого-	79,00	23,51	22,45	73,66	594