

№СБ. реп 4 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	
ттк 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15	6,2	4,90	15,4	131	
ттк 2023 Салат-бар	100	1,35	5,1	3,725	67	
помидоры свежие	20					
огурцы свежие	20					
капуста белокочанная	55					
масло растительное	5					
<b>1-ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>	<b>2,65</b>	<b>3,47</b>	<b>9,31</b>	<b>80</b>	
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10	7	6,3	26,4	191	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ттк 2023 Бифштекс рубленный по-домашнему	90	13,5	12	8,4	192	
ттк 2020 Рыба запеченая (филе)	70	16,20	4,70	3,1	119	
ттк 2021 Гуляш из птицы (грудки)	45/45	13,2	13,8	3,00	189	
	<b>сред.</b>	<b>14,30</b>	<b>10,17</b>	<b>4,83</b>	<b>167</b>	
ттк 2021 Плов с птицей	40/160	15,5	19,3	46	426	
ттк 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5	22,7	17,77	49,104	448	
	<b>сред.</b>	<b>19,11</b>	<b>18,54</b>	<b>47,55</b>	<b>437</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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	
ттк2016 Картофель тушёный	180	3,9	12,7	29,4	249	
	<b>сред.</b>	<b>5,10</b>	<b>8,20</b>	<b>40,17</b>	<b>255</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
ттк 2023 Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79	
	<b>сред.</b>	<b>0,43</b>	<b>0,03</b>	<b>13,32</b>	<b>57</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
	<b>Итого с</b>	<b>79,00</b>	<b>24,70</b>	<b>22,39</b>	<b>89,02</b>	<b>665</b>
	<b>самост.бл</b>					
	<b>юдом-</b>	<b>79,00</b>	<b>25,00</b>	<b>22,22</b>	<b>86,46</b>	<b>650</b>
	<b>Итого-</b>					