

№Сб. пр. 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 Салат-бар	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>сред.</b>	<b>2,04</b>	<b>6,70</b>	<b>12,66</b>	<b>111</b>		
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	6,1	2,2	133	
ТТК 2022 Биточки рыбные из фарша минтая	90		16,2	5,9	5,9	135	
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	
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332	
	<b>сред.</b>	<b>16,90</b>	<b>14,50</b>	<b>2,50</b>	<b>207</b>		
<b>ГАРНИРЫ</b>							
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 Пюре картофельное	180		4	5,6	26,4	175	
	<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 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41	
	<b>сред.</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>		
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79	
	<b>Итого с самост.бл юдом-</b>	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>26,09</b>	<b>27,04</b>	<b>72,61</b>	<b>632</b>