

№Сб. реп **5 день**

Наименование блюда		выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)							
338/2015	Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
612/2004	Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
ТТК 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками (фасоль, кукуруза к/с, сыр, яйцо, сухарики, м/растит.)	75		5,52	11,25	8,36	158
ТТК 2023	Салат-бар	100		2,21	6,1	9,6	103
	капуста свежая	40					
	морковь свежая	40					
	горошек зелёный консервированный	10					
	сухарики из пшеничного хлеба	5					
	масло растительное	5					
	сред.		2,63	7,36	10,82	121	
1-ые БЛЮДА							
ТТК2023	Бульон куриный с птицей, гренками, зеленью (сушен.)	200/25/10/1		5,8	5,6	6,86	102
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		2,04	6,7	12,66	119
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	10,6	2,5	175
ТТК 2021	Шашлык из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
ТТК 2023	Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК2022	Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК2020	Биточки рыбные из минтая	90		6,2	5,9	5,9	135
	сред.		12,98	11,76	4,07	180	
ТТК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/30		28	9,4	42,5	371
	сред.		28,00	9,40	42,50	371	
ГАРНИРЫ							
ТТК2016	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК2014	Макаронные изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2016	Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
	сред.		4,79	6,72	29,90	200	
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38	
	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	Итого с		79,00	32,55	17,01	76,61	598
	самост. бл						
	юдом-						
	Итого-		79,00	22,32	26,09	68,09	606