

3 - ий день		Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
№Сб.ре	Наименование блюд						
	ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)						
№338/2011	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,12	5,2	2,22	62
	капуста пекинская						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
	сред.			2,60	3,51	9,80	83
	1 - ые БЛЮДА						
96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		5,04	7,60	17,3	158
	ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021	Чикен	90		9,1	10,11	19,09	202
		75/5		18,61	11,23	2,64	186
ТТК 2020	Рыба (филе) запеченая с сыром	2 шт/100		11,4	15,71	8,8	219
243/2015	Сосиски отварные	сред.		13,04	12,35	10,18	202
		200		14,42	18,3	27,65	331
ТТК 2021	Запеканка картофельная с мясом	сред.		14,42	18,27	27,65	331
	ГАРНИРЫ						
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,06	254
ТТК 2020	Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
	сред.			5,92	5,32	32,57	192
	НАПИТКИ						
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2021	Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
	сред.			0,40	0,03	13,22	56
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого с сам.блюд		79,00	19,94	22,17	69,51	561
	Итого:		79,00	24,48	21,57	84,61	624