

5 - ый день							
№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
		120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Плоды свежие (яблоки)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
	Бутерброд с сыром (с батоном)	100		1,47	5,1	8,5	87
ТТК 2023	Салат - бар						
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
	сред.			2,71	3,48	11,89	91
1 - ые БЛЮДА							
103/2015	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10		8,36	8,3	39,27	265
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК	Гуляш из птицы	50/50		14,6	15,3	3,23	209
ТТК 2023	Бифштекс рубленный по - домашнему	90		10,7	12,03	15,36	210
ТТК 2020	Биточки рыбные из минтая	90		12,06	15,3	15,92	238
ГТК 2019	Голень запечённая	90		22,8	32,60	2,15	393
	сред.			12,46	14,20	11,50	219
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
129/2015	Капуста цветная отварная	100		3,01	3,36	5,06	63
312/2015	Пюре картофельное	180		3,94	5,58	26,43	175
	сред.			5,40	5,38	31,20	196
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
	сред.			0,07	0,01	9,57	39
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого с сам.блюд		79,00	0,00	0,00	0,00	0
	Итого:		79,00	21,70	23,63	78,23	615