

3 - ий день							
№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	бепки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
№338/2015	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						
	1 - ые БЛЮДА	сред.	2,60	3,51	9,80	83	
96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	5,04	7,60	17	158	
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2023	Бифштекс рубленый по - домашнему	90	10,7	12,03	15,36	210	
ТТК 2019	Голень запечённая	90	22,8	32,60	2,15	393	
ТТК 2020	Рыба (филе) запеченная с сыром	75/5	18,60	11,20	2,64	186	
	сред.	17,36	18,61	6,72	263		
ГАРНИРЫ							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,25	291	
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,08	254	
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,55	3,3	8,88	80	
	сред.	6,07	5,29	34,07	208		
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,04		8,13	34	
ТТК 2021	Напиток из урюка	200	0,8	0,06	18,46	79	
	сред.	0,42	0,03	13,30	57		
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	68	91	
	Итого с сам.блюд	79,00	0,00	0,00	0,0	0	
	Итого:	79,00	28,97	27,80	131,9	702	