

4 - ый день							
№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на Выбор)							
338/201	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2022	Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,27	5,1	3,34	77
	огурцы свежие						
	капуста свежая						
	масло растительное						
		сред.		2,65	3,49	10,17	88
1 - ые БЛЮДА							
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		9,5	11,16	27,70	249
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75		17,29	9,89	3,28	171
ТТК 2023	Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		12,8	13,93	11,73	223
		сред.		15,04	11,91	7,51	197
ТТК 2021	Плов с птицей	40/160		15,4	19,3	45,88	426
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
		сред.		17,90	17,83	45,04	416
ГАРНИРЫ							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48,0	269
ТТК 2020	Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
139/2015	Картофель запечённый (из сырого)	150		3,51	8,2	28,40	202
		сред.		4,49	6,05	30,97	189
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200		0,01		10,18	41
		сред.		0,03	0,00	9,16	38
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		Итого с сам.блюд	79,00	23,10	21,68	132,4	633
		Итого:	79,00	23,75	23,98	123,2	616