

5 - ый день							
№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
е 338/201	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	42	58
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	131	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,47	5,1	8,50	87
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
	1 - ые БЛЮДА	сред.		2,71	3,48	60,50	91
103/2015	Суп картофельный с горохом	250		8,36	8,28	39,3	265
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
260/2015	Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,56	208
ТТК 2021	Птица тушёная в томатном соусе	50/50		13,7	13,29	2,51	185
ГТК 2024	Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30		10,25	8,16	25,36	230
	сред.			12,54	12,45	10,14	208
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
	сред.			11,34	8,39	66,90	390
ГАРНИРЫ							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,24	291
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
129/2015	Капуста цветная отварная	100		3,01	3,4	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	68	91
	Итого с сам.блюд		79,00	14,12	11,88	137,0	520
	Итого:		79,00	23,24	21,67	179,4	625