

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.напиток	182	Кофейный напиток	200	11	86	2,3	1,6	16,2
	гор.блюдо	ТТК 26	Каша пшенная молочная с маслом	210	33	290	8,1	10,8	39,9
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	50	5	110	3,6	1,1	21,4
ИТОГО :				460	49,00	486,00	14,00	13,50	77,50
Комплекс на 140 руб 1 смена	гор.напиток	ТТК 93	Чай с лимоном	207	6	61,1	0,2	0	15,2
		ТТК 308	Рис с мексиканской смесью	150	23,5	181,1	4,2	4,4	31,1
	2 блюдо	ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	100	61,5	281	15,2	21,8	6
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	30	3	66	2,2	0,7	12,8
		0	Корзиночка с фруктово-йогуртовой начинкой	110	53,5		0	0	0
ИТОГО :				597	147,50	589,20	21,80	26,90	65,10
Комплекс на 140 руб 2 смена	напиток	ТТК 33	Компот из кураги	200	16,5	110	1	0,1	27,5
	гарнир	ТТК 20	Картофельное пюре	150	22,5	189	3,2	8,3	21,8
	2 блюдо	ТТК 234	Котлета домашняя	90	57,5	208	15,6	11,6	12,5
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	30	3	66	2,2	0,7	12,8
		0	Пицца с колбасой с помидорами	110	39	122	6,3	8,3	5,6
ИТОГО :				580	138,50	695,00	28,30	29,00	80,20
Комплекс на 140 руб с супом	напиток	ТТК 33	Компот из кураги	200	16,5	110	1	0,1	27,5
		ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	272,5	26	157	8,5	8,5	11,7
	гарнир	ТТК 20	Картофельное пюре	150	22,5	189	3,2	8,3	21,8
	2 блюдо	ТТК 234	Котлета домашняя	90	57,5	208	15,6	11,6	12,5
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	50	5	110	3,6	1,1	21,4
		359	Пицца с колбасой	100	36	120	6,2	8,3	5,2
ИТОГО :				863	163,50	894,00	38,10	37,90	100,10
Полдник			Сок Сады придонья	200	25	92	0	0	23
		ТТК 516	Эчпочмак с курицей	100	25	246,7	9,4	10,3	29,1
ИТОГО :				300	50,00	338,70	9,40	10,30	52,10
Комплекс ГПД	1 блюдо	ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	222,5	24	123,3	4,6	7,2	10,5
	2 блюдо	ТТК 462	Плов из свинины	250	74,5	428,6	20	17,1	45,2
	напиток	ТТК183	Компот из сухофруктов	200	9,5	147,8	1,6	0,4	34,8
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	45	4,5	99	3,2	1	19,3
ИТОГО :				718	112,50	798,70	29,40	25,70	109,80