

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.напиток	ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	77,7	0,2	0	20
	гор.блюдо	ТТК 27	Каша рисовая молочная с маслом	210	39	285,4	6,3	10,2	44,2
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	50	5	110	3,6	1,1	21,4
<b>ИТОГО :</b>				<b>460</b>	<b>47,50</b>	<b>473,10</b>	<b>10,10</b>	<b>11,30</b>	<b>85,60</b>
Комплекс на 140 руб 1 смена		311	Напиток из брусники	200	18,5	93	0,2	0,1	23,7
	гарнир	ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	15	208,9	5,8	4,9	35,5
		ТТК 154	Отбивная из куриной грудки	75	61,5	158	16,4	7,3	6,8
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	30	3	66	2,2	0,7	12,8
<b>ИТОГО :</b>				<b>421</b>	<b>57,5</b>	<b>357</b>	<b>13,8</b>	<b>21,8</b>	<b>25,9</b>
Комплекс на 140 руб 2 смена		311	Напиток из брусники	200	18,5	93	0,2	0,1	23,7
	гарнир	ТТК 20	Картофельное пюре	150	25	189	3,2	8,3	21,8
	2 блюдо	ТТК 479	Котлета из индейки 90 гр	90	60,5	176,5	18,2	7,3	12
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	30	3	66	2,2	0,7	12,8
		359	Пицца с колбасой	100	37	120	6,2	8,3	5,2
<b>ИТОГО :</b>				<b>570</b>	<b>144,00</b>	<b>644,50</b>	<b>30,00</b>	<b>24,70</b>	<b>75,50</b>
Комплекс на 140 руб с супом		311	Напиток из брусники	200	18,5	93	0,2	0,1	23,7
	1 блюдо	ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	12	85,5	1,7	5,7	7,6
	гарнир	ТТК 20	Картофельное пюре	150	25	189	3,2	8,3	21,8
	2 блюдо	ТТК 479	Котлета из индейки 90 гр	90	60,5	176,5	18,2	7,3	12
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	50	5	110	3,6	1,1	21,4
<b>ИТОГО :</b>				<b>359</b>	<b>37</b>	<b>120</b>	<b>6,2</b>	<b>8,3</b>	<b>5,2</b>
Комплекс ГПД	1 блюдо	ТТК 98	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	12	85,5	1,7	5,7	7,6
	2 блюдо	ТТК 479	Котлета из индейки 90 гр	90	60,5	176,5	18,2	7,3	12
	гарнир	ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	160	17	247,5	8,7	6,2	38,2
		ТТК 43	Масло сливочное (порц)	5	9	33	0	3,7	0,1
	напиток	185	Напиток из сока	200	8,5	90	0	0	23,6
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	55	5,5	121	4	1,2	23,5
	<b>ИТОГО :</b>				<b>720</b>	<b>112,50</b>	<b>753,50</b>	<b>32,60</b>	<b>24,10</b>
Полдник 1			Коктейль молочный ультрапастеризованный со вкусом клубничным пломбир с маршмеллоу м.д.ж. 3,2%, ТМ "Топтыжка", TBA Slim Leaf, 0,2 кг		45		0	0	0
		ТТК 253	Сдоба со сгущенкой	100	20	269	8,1	4	49,8
<b>ИТОГО :</b>				<b>100</b>	<b>65,00</b>	<b>269,00</b>	<b>8,10</b>	<b>4,00</b>	<b>49,80</b>