

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.напиток	ТТК 16	Какао с молоком	200	20,5	127	3,6	2,7	22,9
		ТТК 42	Спагетти с сыром	150	26,5	192	6,9	5,8	27,4
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	50	5	110	3,6	1,1	21,4
ИТОГО :				400	52,00	429,00	14,10	9,60	71,70
Комплекс на 140 руб 1 смена		ТТК 158	Напиток из черники	200	22,5	91	0	0	24
	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
ИТОГО :				570	148,00	642,50	29,80	24,60	75,80
Комплекс на 140 руб 2 смена	напиток	ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	79	0,3	0,1	20,2
	гарнир	ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	15	208,9	5,8	4,9	35,5
		ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	100	54,5	129	14,7	5,8	4,3
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	30	3	66	2,2	0,7	12,8
		421	Сосиска с сыром в тесте (Ромашка)	120	57,5	357	13,8	21,8	25,9
ИТОГО :				600	139,50	839,90	36,80	33,30	98,70
Комплекс на 140 руб с супом	напиток	ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	79	0,3	0,1	20,2
	1 блюдо	ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	20	126,9	5,3	4,5	16,6
	гарнир	ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	15	208,9	5,8	4,9	35,5
		ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	100	54,5	129	14,7	5,8	4,3
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	50	5	110	3,6	1,1	21,4
		421	Сосиска с сыром в тесте (Ромашка)	120	57,5	357	13,8	21,8	25,9
ИТОГО :				833	161,50	1 010,80	43,50	38,20	123,90
Комплекс ГПД	1 блюдо	ТТК 83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	212,5	20	126,9	5,3	4,5	16,6
	2 блюдо	ТТК 462	Плов из свинины	250	75,5	428,6	20	17,1	45,2
		ТТК 231	Соус красный основной	50	1,5	22	0,4	0,9	2,9
	напиток	ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	79	0,3	0,1	20,2
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	60	6	132	4,3	1,3	25,7
ИТОГО :				773	112,50	788,50	30,30	23,90	110,60
Полдник 1			Сок Сады придонья	200	25	92	0	0	23
		ТТК 516	Эчпочмак с курицей	100	27	246,7	9,4	10,3	29,1
ИТОГО :				300	52,00	338,70	9,40	10,30	52,10