

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 46	Омлет натуральный	110	51	183	9,8	15,3	1,7
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	50	5	110	3,6	1,1	21,4
ИТОГО :				360	59,50	370,70	13,60	16,40	43,10
Комплекс на 140 руб 1 смена	гор.напиток	ТТК 95	Чай с сахаром	200	3,5	77,7	0,2	0	20
	гарнир	ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	150	17	232	8,2	5,8	35,8
		ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	100	58,5	129	14,7	5,8	4,3
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	30	3	66	2,2	0,7	12,8
		0	Хот дог	175	66	268,5	10,8	5,8	43,2
ИТОГО :				655	148,00	773,20	36,10	18,10	116,10
Комплекс на 140 руб 2 смена	напиток	ТТК 188	Сок	200	24	110	0	0	27,4
	гарнир	ТТК 57	Рис припущенный	150	22	196,5	3,5	4,2	35,3
		ТТК 263	Голубцы "Уралочка"	158	62,5	172,7	13,3	9,1	10,8
	хлеб бел.	ТТК 7	Батон	50	5	110	3,6	1,1	21,4
		ТТК 31	Сосиска в тесте (колбаски детские)	90	35,5	263	9,3	15	22,3
ИТОГО :				648	149,00	852,20	29,70	29,40	117,20
Комплекс ГПД		ТТК 100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	15,5	95,5	1,6	5,4	10,5
	2 блюдо	87/08	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	90	59,85	228,7	13,1	13,6	14
	гарнир	ТТК 20	Картофельное пюре	160	30,9	201,6	3,4	8,8	23,2
	напиток	ТТК 312	Компот из черноплодной рябины	200	9,5	79	0,3	0,1	20,2
	хлеб черн.	ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	58	5,8	195,5	6,1	1,3	40
ИТОГО :				718	121,55	800,30	24,50	29,20	107,90
Полдник			Сок Сады придонья	200	25	92	0	0	23
	хлеб	352	Пирожок печеный с рисом с яйцом	75	11	261,7	6	7,4	43
ИТОГО :				275	36,00	353,70	6,00	7,40	66,00