

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 26	Каша пшенная молочная с маслом	210	37	290	8,1	10,8	39,9
	хлеб бел.	ТТК 486	Хлеб пшеничный	50	5	110	3,6	1,1	21,4
ИТОГО :				460	45,50	477,70	11,90	11,90	81,30
Комплекс на 150 руб 1 смена	напиток	ТТК 33	Компот из кураги	200	17,5	110	1	0,1	27,5
	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 486	Хлеб пшеничный	30	3	66	2,2	0,7	12,8
		421	Сосиска с сыром в тесте (Ромашка)	120	63	357	13,8	21,8	25,9
ИТОГО :				600	159,00	894,00	39,90	34,20	106,30
Комплекс на 150 руб 2 смена	гор.напиток	ТТК 93	Чай с лимоном	207	6	61,1	0,2	0	15,2
	гарнир	ТТК 20	Картофельное пюре	150	34,5	189	3,2	8,3	21,8
		ТТК 154	Отбивная из куриной грудки	75	66	158	16,4	7,3	6,8
	хлеб бел.	ТТК 486	Хлеб пшеничный	30	3	66	2,2	0,7	12,8
		359	Пицца с колбасой	100	39,5	120	6,2	8,3	5,2
ИТОГО :				562	149,00	594,10	28,20	24,60	61,80
Комплекс на 150 руб с супом	гор.напиток	ТТК 93	Чай с лимоном	207	6	61,1	0,2	0	15,2
	1 блюдо	ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	24	151,3	8,8	6,5	14,2
	гарнир	ТТК 20	Картофельное пюре	150	34,5	189	3,2	8,3	21,8
		ТТК 154	Отбивная из куриной грудки	75	66	158	16,4	7,3	6,8
	хлеб бел.	ТТК 486	Хлеб пшеничный	30	3	66	2,2	0,7	12,8
		359	Пицца с колбасой	100	39,5	120	6,2	8,3	5,2
ИТОГО :				775	173,00	745,40	37,00	31,10	76,00
Комплекс ГПД	закуска	ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	50	6,5	41,5	0,8	2,5	3,8
	1 блюдо	ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	212,5	24	151,3	8,8	6,5	14,2
	2 блюдо	ТТК 462	Плов из свинины	220	73,5	377,1	17,6	15	39,8
	гор.напиток	ТТК 93	Чай с лимоном	207	6	61,1	0,2	0	15,2
	хлеб бел.	ТТК 486	Хлеб пшеничный	50	5	110	3,6	1,1	21,4
ИТОГО :				740	115,00	741,00	31,00	25,10	94,40
Полдник		ТТК 610	Сок Сады придонья	200	28	92	0	0	23
		ТТК 31	Сосиска в тесте (колбаски детские)	90	38	263	9,3	15	22,3
ИТОГО :				290	66,00	355,00	9,30	15,00	45,30