

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТТК-4.11	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	40,90	303,70	13,12	14,20	30,85
	хлеб	ТТК-15.3	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,50	68,00	2,00	1,16	12,99
	гор.напиток	ТТК-43.2	Чай с лимоном	200	15,00	41,60	0,20	0,00	10,20
	фрукты	338/2011	Яблоко свежее	100	45,00	44,40	0,40	0,40	9,80
	кисломолочное	461/2024	Кефир	150	20,00	75,80	3,43	3,80	6,00
				625	123,40	533,50	19,15	19,56	69,84
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК-48.1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	10,00	63,90	1,80	4,70	3,60
	1 блюдо	91/2008	Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	210	30,00	127,30	4,28	5,22	15,80
	2 блюдо	257/2024	Котлета рыбная (запеченная)	100	75,20	147,20	10,10	5,60	14,10
	гарнир	333/2008	Картофель отварной	150	30,00	134,40	2,90	4,70	20,12
	напиток	425/2024	Компот из смеси сухофруктов	200	30,00	71,00	0,60	0,10	17,00
	хлеб бел.	ТТК-15.1	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	5,00	136,00	4,00	2,32	25,98
	хлеб черн.	ТТК-15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	5,00	92,00	3,20	1,70	20,40
				810	185,20	771,80	26,88	24,34	117,00