

| Прием пищи | Раздел        | № рец.    | Блюдо                                             | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|---------------|-----------|---------------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо     | ТТК-7.2   | Запеканка творожная "Зебра" со сгущенным молоком  | 150      | 37,50  | 296,20       | 12,15 | 14,28 | 29,77    |
|            | хлеб          | ТТК-15.3  | Батон нарезной обогащенный 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    |
|            | кисломолочное | 461/2024  | Ряженка                                           | 150      | 23,40  | 76,00        | 3,20  | 3,80  | 6,30     |
|            | фрукты        | 338/2011  | Яблоко свежее                                     | 100      | 45,00  | 44,40        | 0,40  | 0,40  | 9,80     |
|            |               |           |                                                   | 625      | 123,40 | 526,20       | 17,95 | 19,64 | 69,06    |
| Завтрак 2  |               |           |                                                   |          |        |              |       |       |          |
|            |               |           |                                                   |          |        |              |       |       |          |
|            |               |           |                                                   |          |        |              |       |       |          |
| Обед       | закуска       | ТТК-1.33  | Салат "Мозайка"                                   | 60       | 10,00  | 72,40        | 3,30  | 3,60  | 4,20     |
|            | 1 блюдо       | 76/2008   | Борщ с курицей и сметаной                         | 210      | 30,00  | 94,00        | 3,27  | 4,80  | 11,20    |
|            | 2 блюдо       | ТТК-10.21 | Фрикадельки рыбные в соусе томатном               | 120      | 70,20  | 135,17       | 7,05  | 6,73  | 11,60    |
|            | гарнир        | ТТК-36.1  | Картофель запечённый (из отварного)               | 150      | 35,00  | 163,22       | 3,60  | 7,10  | 21,23    |
|            | напиток       | 418/2024  | Компот из свежих яблок                            | 200      | 30,00  | 82,00        | 0,15  | 0,14  | 19,19    |
|            | 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    |
|            |               |           |                                                   | 830      | 185,20 | 774,79       | 24,57 | 26,39 | 113,80   |