

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Яйцо вареное	46	7,00	72,22	5,84	5,29	0,32
	гор.блюдо	161/94	Суп молочный с вермишелью	250	11,00	161,00	5,59	5,87	21,33
	гор.напиток	149/08	какао с молоком	200	9,30	149,00	3,77	3,90	25,78
	хлеб		пшеничный	50	2,65	117,50	3,96	0,50	24,16
					29,95	499,72	19,16	15,56	71,59
Обед	закуска	ТТК54	Салат "новинка"	100	9,20	232,00	2,52	21,21	8,11
	1 блюдо	129/94	Рассольник "Ленинградский"	250\10	25,30	150,20	2,54	7,49	17,30
	2 блюдо	52\04	Минтай запеченый под сметаной	80	22,80	161,00	10,32	9,55	3,51
	гарнир	ТТК36	Рис припущеный с овощами	150	12,35	237,21	4,30	7,12	38,16
	напиток	628/94	Чай с сахаром	200	2,40	92,00	1,00	0,20	20,00
	хлеб бел.		пшеничный	50	2,65	117,50	3,96	0,50	24,16
	хлеб черн.		ржаной	50	2,60	87,00	3,30	0,60	16,70
					77,30	1076,91	27,94	46,67	127,94
Полдник	муч.издел.	ТТК 3	Булочка "Дорожная"	100	2,50	415,00	6,90	17,63	56,79
	напиток		Сок натуральный	200	23,00	56,85	0,20	0,05	15,01
			Фрукт свежий (яблоко)	200	17,80	94,00	0,80	0,80	19,60
					43,30	565,85	4,90	16,55	69,64
Ужин I	закуска	ТТК 17	Салат из св. огурцов и помидор	100	8,40	64,55	0,94	5,11	3,60
	гарнир	ТТК 40	Картофель тушеный с мясом говядины	80\150	58,00	428,00	19,52	18,88	42,84
	гор.напиток	153/08	Компот из смеси сухофруктов+ С	200	4,60	125,55	0,55	0,00	31,11
	хлеб		пшеничный	50	2,65	117,50	3,96	0,50	24,16
	хлеб		ржаной	50	2,60	87,00	3,30	0,60	16,70
					76,25	980,05	28,23	38,18	128,41
Ужин II	напиток		Снежок	200	18,00	224,00	7,06	6,40	47,06
					18,00	224,00	7,06	6,40	47,06

					244,80	3346,53	87,29	123,36	444,64
--	--	--	--	--	--------	---------	-------	--------	--------