

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	184/2008	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	165	33.50	205,4	9,31	8,4	27,01
	гор.напиток	430/2008	Чай с сахаром	200	5.00	60	0,2	0,1	15
	хлеб	ТТК-1.44	Бутерброд с маслом сливочным	35	25.00	142	2,4	8,1	13
	фрукты	338/2008	Мандарин свежий	100	45.00	38	0,8	0,1	7,5
		ТТК-12.2	Печенье в ассортименте	25	6.00	69	3	2,5	11,2
				525	114,5	514,4	15,71	19,2	73,71
Завтрак 2									
Обед	закуска	ТТК-1.1	Огурец солёный порционно	60	16.80	6.60	0,48	0,06	1,2
	1 блюдо	72/2012	Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	210	30.00	82,6	3,07	4,97	14,7
	2 блюдо	ТТК-9.38	Гуляш	100	65.00	214,2	11,24	12,3	8,4
	гарнир	ТТК-4.7	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	20.00	97,4	3,60	4,6	10,4
	напиток	443/2008	Сок фруктовый(яблочный)	200	30.00	86	1	0,2	19,8
	хлеб бел.	ТТК-15.1	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	5.00	136.00	4	2,32	25,98
	хлеб черн.	ТТК-15.2	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	5.00	92.00	3,2	1,7	20,4
				810	171.80	714.8	26,59	26,15	100,88