



И.В. Сеlezнева
 Директор лаборатории

День 3
 Сезон:осенне-зимний

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и ТК№15 ТК№1	Наименование блюда	Выход (г)		цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11лет 200/10 40	12 лет и старше 200/10 40		Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№3	чай с сахаром бутерброд с маслом	200/10 40	200/10 40	3,43 17,60	0,20 1,16	0,00 2,59	6,50 6,32	26,80 129,10
ТТК№1	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	200/10	200/10	40,30	5,60	6,56	2,25	285,80
удост. качества	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
ТК№15	хлеб пшеничный в/с чай с сахаром	200/10	200/10	3,55 3,43	3,68 0,20	1,28 0,00	25,12 6,50	128,52 26,80
Итого БЖУ:				95,00	13,84	15,43	75,69	787,02