

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	190,10	0,00
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00
Итого			371	7,04	10,20	34,90	280,10	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00
2024	49	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	117	0,94	0,24	8,83	44,69	0,00
Итого			150	0,80	0,20	14,80	65,00	0,00
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,58	2,23	3,10	35,41	0,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	8,50	4,30	1,50	73,30	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	115	2,99	2,58	14,63	91,98	0,00
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,02	20,80	85,00	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,07	0,13	6,85	33,17	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,18	0,54	8,24	42,05	0,00
Итого			592	23,82	19,90	65,22	521,31	0,00
Полдник								
	ТК№054	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,60	0,24	22,00	43,00	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,11	0,00	8,35	33,81	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	65	5,06	9,37	33,00	187,88	0,00
Итого			245	5,66	9,61	55,00	230,88	0,00
Ужин								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,38	0,00	1,24	6,93	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	158,00	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	50,00	0,00
	ТК№016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,77	0,21	11,02	53,04	0,00
Итого			405	20,01	16,71	54,16	267,97	0,00
Всего				57,33	56,62	224,08	1 365,26	0,00