

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	40	4,32	5,50	9,40	82,70	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	5,10	6,80	27,90	267,00	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (аллергики)	200	1,97	0,28	29,24	127,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00
Итого			426	9,42	12,30	44,30	377,70	0,00
II Завтрак								
	ТК№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,00
Итого			100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,00
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	2,35	9,75	3,50	112,00	0,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	109,20	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,50	4,04	9,39	116,45	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,80	4,70	37,10	120,00	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,00	7,00	39,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,52	0,60	10,32	52,40	0,00
Итого			760	32,83	31,29	91,31	663,05	0,00
Полдник								
	ТК№05 4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,60	0,24	22,00	43,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,32	9,94	34,72	188,00	0,00
Итого			250	5,92	10,18	56,72	231,00	0,00
Ужин								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,25	7,00	0,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,80	18,70	19,20	162,50	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	92,00	0,00
	ТК №016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,75	12,90	65,50	0,00
Итого			450	24,16	19,65	68,95	378,00	0,00
Всего				73,14	73,73	272,82	1 702,75	0,00