

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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,93	5,05	13,08	105,53	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,91	6,33	20,08	157,48	0,41
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,59	2,10	12,55	80,13	0,48
Итого			350	9,43	13,48	45,71	343,14	0,89
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	128	3,60	3,21	5,79	72,59	0,90
Итого			128	3,60	3,21	5,79	72,59	0,90
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,28	0,04	0,88	4,90	3,50
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,64	3,33	13,17	101,44	0,95
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	13,15	7,80	2,21	146,15	9,25
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	140	2,60	4,26	14,04	105,53	2,05
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	168	0,84	0,00	21,30	92,23	6,71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,48	0,20	9,46	45,50	0,00
Итого			586	22,99	15,63	61,06	495,75	22,46
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/30	5,25	6,20	2,51	87,16	1,17
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,94	1,78	28,08	147,93	0,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	10,77	45,48	1,85
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,22	0,16	7,83	37,66	0,00
2008		БАНАН	71	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			399	17,53	12,99	64,24	447,10	10,16
Всего				53,55	45,31	176,80	1 358,58	34,41

