

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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	176	6,28	7,71	22,98	185,13	0,50
2008	1	БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,35	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	201	2,39	2,45	10,29	71,90	0,41
Итого			402	10,32	14,49	43,14	341,98	0,91
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	53	0,19	0,19	4,65	21,34	4,74
Итого			53	0,19	0,19	4,65	21,34	4,74
Обед								
2012	43(2)	САЛАТ "ЛЕТО"	45	1,02	2,05	3,05	34,85	3,19
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,84	1,69	13,99	78,88	6,93
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	154	9,90	11,50	10,93	187,50	17,09
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	10	0,33	1,92	2,20	27,60	0,69
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,33	20,70	100,20	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	6,84	36,20	0,00
2008	437	КОМПОТ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,10	0,04	13,78	56,51	8,19
Итого			589	17,60	17,71	71,49	521,74	36,09
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	113	3,75	2,76	6,06	67,22	0,77
	17	ПОВИДЛО	30	0,12	0,00	19,21	77,29	0,06
2008	1	БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			163	5,47	2,96	35,09	192,11	0,83
Ужин								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	31	0,57	1,18	3,27	26,18	1,72
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	135	7,81	9,17	6,20	138,19	0,98
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	6,84	36,20	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	3,59	14,75	0,02
Итого			336	9,80	10,53	19,90	215,32	2,72
Всего				43,38	45,88	174,27	1 292,49	45,29

Цена 200 руб

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,