

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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	145	4,4	5,8	16	132	0,5
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,1	0,1	37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,9	3,1	9,5	77	0,5
Итого			330	9	13,2	35,4	294	1
II Завтрак								
2008	442	СОКФРУКТОВЫЙ	100	0,5		7,3	31	172
Итого			100	0,5		7,3	31	172
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2	1,3	25	7,3
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180/0/5	1,2	1,8	5,5	42	5,7
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	60	5,3	5,3	1,7	75	0
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,8	3,4	20	122	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,2	13,8	67	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	10,3	54	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160			7,3	29	0
Итого			605	13,7	13	59,9	414	13
Полдник								
	9	ВАРЕНЕЦ	110	3,2	2,7	4,5	58	0,88
	21	ПЛЮШКА	55	4,6	7,3	30,6	206	0,2
Итого			165	7,8	10	35,1	264	1,08
Ужин								
к/к	23	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	0,8	0,1	1,6	10	1
к/к	24	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	160	7,5	6,8	8,3	128	4,1
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,2	13,8	67	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,5
Итого			370	10,5	7,1	31,8	238	5,6
Всего				41,5	43,3	169,5	1241	192,68

 Модестова О.Б.

 Руденко О.В.,