

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,5	7,4	21,9	174	0,4
2008	1	БАТОН	30	2,5	0,3	15,1	73	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,1	2,1	8	59	0,3
Итого			410	9,1	9,8	45	306	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,7		9,6	41	226,1
Итого			130	0,7		9,6	41	226,1
Обед								
2008	7	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	21	0,2		0,5	3	2
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,4	2,1	14,7	87	4,6
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ	80	6,1	5	0,7	73	0,3
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ	160	3,2	9,7	16,7	166	20,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	0,3	17,2	83	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	13,5	71	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200	0,1	0,1	13,1	54	1
Итого			726	17,2	17,5	76,4	537	28,7
Полдник								
2008	18	СНЕЖОК	121	3,3	2,9	5,3	67	0,8
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	55	3,6	6,8	25,4	177	0
Итого			176	6,9	9,7	30,7	244	0,8
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	12,7	11	19,1	228	0,1
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	60	1,3	4,5	7,1	72	0,1
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,2	14,3	69	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	8,1	54	0,3
Итого			440	17,8	17,4	48,6	423	0,5
Всего				51,7	54,4	210,3	1551	256,8

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,