

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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	204	2,69	4,73	7,78	83,26	0,50
2008	1	БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	102	2,84	2,92	11,69	83,29	0,49
Итого			326	7,13	7,85	29,29	214,15	0,99
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,00	14,60	62,00	344,00
Итого			200	1,00	0,00	14,60	62,00	344,00
Обед								
2008	16	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,74	0,05	1,56	9,60	2,40
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,45	1,38	11,95	66,53	3,50
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	7,95	13,63	24,10	251,45	12,12
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	441	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	16,37	78,91	61,04
Итого			575	15,05	15,77	81,52	542,89	79,06
Полдник								
2008	5	ЙОГУРТ	118	5,95	3,81	10,11	103,48	0,71
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,49	3,16	0,00	38,59	0,08
2008	1	БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			149	10,04	7,17	19,93	189,67	0,79
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	57	0,95	3,87	4,34	55,93	2,73
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	134	9,15	8,70	6,64	141,06	0,31
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	6,84	36,20	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,12	0,00	3,64	15,05	0,02
Итого			381	11,54	12,75	21,46	248,24	3,06
Всего				44,76	43,54	166,80	1 256,95	427,90

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Цена 210 руб.