

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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5	10,5	3,7	129	0,4
2008	8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	46	0,8	3,9	3,4	52	3,1
2008	1	БАТОН	30	2,4	0,3	14,5	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	3,5	11	88	0,6
Итого			412	11,6	23,2	32,7	384	4,1
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	62	0,2	0,2	5,3	24	5,4
Итого			62	0,2	0,2	5,3	24	5,4
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,5	3,7	3,7	54	5,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,2	2,3	16	106	3,3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	9,1	13,2	29,3	272	14,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,2	13,8	67	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	17,1	91	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		13	54	2
Итого			730	21,3	19,8	92,9	644	25,5
Полдник								
	9	ВАРЕНЕЦ	123	3,6	3,1	5,1	65	0,99
2008	10	ПЕЧЕНЬЕ	52	4	5,2	39,2	220	0
Итого			175	7,6	8,3	44,3	285	0,99
Ужин								
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	160	10,7	11,2	16	208	0,8
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	60	1,3	3,8	8,2	72	0,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,2	13,8	67	0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	10,2	79	0,5
Итого			440	17	18,3	48,2	426	1,5
Всего				57,7	69,8	223,4	1763	37,49

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Цена: 179 руб.