

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								
			130	4,44	9,02	3,23	111,12	0,35
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	29	2,32	0,29	14,21	68,89	0,00
2008	1	БАТОН	180	3,03	3,15	9,29	76,79	0,48
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	339	9,79	12,46	26,73	256,80	0,83
Итого								
II Завтрак								
			45	0,16	0,16	3,90	17,90	3,98
2008	2	ЯБЛОКО	45	0,16	0,16	3,90	17,90	3,98
Итого								
Обед								
			87	2,70	5,10	2,60	67,00	6,00
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	180	5,40	2,16	16,14	105,79	3,24
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	175	8,26	11,29	26,44	240,80	13,35
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	20	2,10	0,22	14,07	68,12	0,00
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	3,43	0,46	17,78	94,07	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,13	0,01	13,13	55,34	2,27
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	714	22,02	19,24	90,16	631,12	24,86
Итого								
Полдник								
			119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	9	ВАРЕНЕЦ	43	3,22	4,21	31,96	179,15	0,00
2008	10	ПЕЧЕНЬЕ	162	3,22	4,21	31,96	179,15	0,00
Итого								
Ужин								
			83	8,42	7,34	10,46	156,42	0,58
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	40	1,27	4,20	9,41	80,20	0,15
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	28	2,91	0,31	19,52	94,49	0,00
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,93	3,11	9,68	77,30	0,54
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	351	15,53	14,96	49,07	408,41	1,27
Итого								
Всего				50,72	51,03	201,82	1 493,38	30,94

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Цена 179 руб.