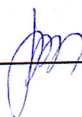


Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	2	5,4	4,4	74	0,4
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,1	0,1	37	0
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	165	2,9	3	12,1	86	0,5
Итого			350	6,6	12,7	26,4	245	0,9
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,3	20	4,3
Итого			50	0,2	0,2	4,3	20	4,3
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,7	3,2	40	6,7
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,3	1,3	11,1	62	3,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	6,6	10,6	17,3	192	8,8
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,3	21,3	103	0
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	36	0
и 2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	16,6	80	61,7
Итого			595	13,6	15,3	76,2	513	80,7
Полдник								
2008	5	БИФИДОК	120	4	2,9	6,4	71	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,5		43	0,1
2008	1	БАТОН	20	1,6	0,2	9,7	47	0
Итого			152	8,4	6,6	16,1	161	0,9
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,8	3,4	51	2,1
2008	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	9,6	7,3	5,8	128	0,4
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	36	0
и 2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		5,8	23	0
Итого			400	11,8	11,3	21,7	238	2,5
Всего				40,6	46,1	144,7	1177	89,3

 Модестова О.Б.

 Руденко О.В.,

Цена 179 руб. 00 коп.