

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	3,53	8,84	2,62	103,65	0,28
2008	8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	15	0,28	1,32	1,14	17,64	1,04
2008	1	БАТОН	30	2,39	0,30	14,68	71,13	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,68	2,79	10,57	77,33	0,43
Итого			395	8,88	13,25	29,01	269,75	1,75
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,25	0,05	5,08	21,62	1,01
Итого			50	0,25	0,05	5,08	21,62	1,01
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,86	1,83	2,00	27,85	2,97
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	3,84	2,07	12,23	83,10	2,81
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	10,74	13,73	24,66	265,39	12,46
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,07	0,22	13,88	67,17	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,57	0,48	18,51	97,98	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,07	0,01	11,48	47,58	1,31
Итого			645	21,15	18,34	82,76	589,07	19,55
Полдник								
	9	ВАРЕНЕЦ	120	3,48	3,01	4,92	63,62	0,96
2008	10	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,62	3,42	25,98	145,60	0,00
Итого			155	6,10	6,43	30,90	209,22	0,96
Ужин								
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	160	6,99	8,96	14,92	169,42	0,86
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	30	0,45	1,77	3,65	32,11	0,05
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,11	0,33	20,82	100,76	0,00
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,03	2,13	8,68	61,33	0,38
Итого			420	12,58	13,19	48,07	363,62	1,29
Всего				48,96	51,26	195,82	1 453,28	24,56

Перфилова А.О. 210-00

Руденко О.В.,