

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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	145	3,71	5,03	15,42	120,84	0,41
2008	1	БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	2,32	2,43	9,30	67,36	0,41
Итого			325	7,63	7,66	34,54	235,80	0,82
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	30	0,11	0,11	2,58	11,86	2,64
Итого			30	0,11	0,11	2,58	11,86	2,64
Обед								
2008	15	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	30	0,44	0,84	4,09	25,72	1,06
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	170/0/3	1,53	1,45	7,36	48,80	9,15
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	2,55	4,88	1,50	60,19	0,50
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,82	2,86	24,39	138,57	0,00
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,44	27,60	133,60	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	6,84	36,20	0,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,66	0,04	10,87	47,02	0,21
Итого			573	14,44	10,69	82,65	490,10	10,92
Полдник								
2008	435	КЕФИР	120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,20
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	55	3,36	5,48	20,17	143,13	1,72
Итого			175	6,96	5,60	24,97	180,33	2,92
Ужин								
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	1,95	6,27	2,39	75,63	1,40
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	2,83	16,07	98,94	7,87
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	6,84	36,20	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	8,03	33,09	0,48
Итого			330	5,71	9,28	33,33	243,86	9,75
Всего				34,85	33,34	178,07	1 161,95	27,05

Перфилова А.О. 210-00

Руденко О.В.,