

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	240	2,69	4,73	9,14	88,68	0,50
2008	1	БАТОН	31	2,50	0,31	15,32	74,24	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
	12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	86	2,41	2,46	9,33	68,26	0,41
Итого			363	7,66	12,48	33,85	276,18	0,91
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	149	0,75	0,00	10,90	46,27	256,72
Итого			149	0,75	0,00	10,90	46,27	256,72
Обед								
2008	16	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	34	0,63	0,04	1,33	8,17	2,04
2008	116	СУП-ХАРЧО НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,59	1,24	12,78	69,05	4,29
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	144	7,43	11,02	17,70	200,00	8,98
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,24	0,45	28,42	137,59	0,00
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,11	0,28	10,92	57,81	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	190	0,85	0,35	21,17	107,41	103,28
Итого			640	16,85	13,38	92,32	580,03	118,59
Полдник								
2008	5	РЯЖЕНКА	123	3,46	2,98	5,01	64,42	0,36
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	2,92	3,71	0,00	45,33	0,09
2008	1	БАТОН	20	1,66	0,21	10,19	49,38	0,00
Итого			156	8,04	6,90	15,20	159,13	0,45
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	91	1,48	6,46	8,26	97,09	4,48
	27	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	155	9,78	9,92	8,67	162,32	0,41
2008	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,25	0,17	6,46	34,17	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	4,53	18,59	0,02
Итого			444	12,63	16,55	27,92	312,17	4,91
Всего				45,93	49,31	180,19	1 373,78	381,58

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Цена 210 руб.