

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                    | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                       |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ        | 132   | 4,16              | 6,10    | 15,88            | 134,74                                   | 0,49                  |
| 2008                          | 1                   | БАТОН                                 | 20    | 1,60              | 0,20    | 9,82             | 47,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                      | 7     | 0,05              | 4,13    | 0,05             | 37,35                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 190   | 2,96              | 3,11    | 9,18             | 75,63                                    | 0,49                  |
| Итого                         |                     |                                       | 349   | 8,77              | 13,54   | 34,93            | 295,32                                   | 0,98                  |
| II Завтрак                    |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                         | 200   | 1,00              | 0,00    | 14,60            | 62,00                                    | 344,00                |
| Итого                         |                     |                                       | 200   | 1,00              | 0,00    | 14,60            | 62,00                                    | 344,00                |
| Обед                          |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 7                   | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                         | 16    | 0,12              | 0,02    | 0,39             | 2,17                                     | 1,55                  |
| 2008                          | 93                  | СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 150   | 2,89              | 1,83    | 18,35            | 101,55                                   | 6,38                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ                         | 24    | 5,19              | 4,40    | 0,44             | 62,12                                    | 0,18                  |
| 2008                          | 141                 | РАГУ ОВОЩНОЕ                          | 174   | 3,46              | 8,43    | 16,36            | 155,74                                   | 24,08                 |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20    | 2,06              | 0,22    | 13,80            | 66,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40    | 2,64              | 0,35    | 13,68            | 72,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 396                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА              | 150   | 0,12              | 0,11    | 9,81             | 40,83                                    | 1,20                  |
| Итого                         |                     |                                       | 574   | 16,48             | 15,36   | 72,83            | 501,61                                   | 33,39                 |
| Полдник                       |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 18                  | СНЕЖОК                                | 118   | 3,23              | 2,88    | 5,20             | 65,09                                    | 0,81                  |
| 2008                          | 471                 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                    | 50    | 4,68              | 7,36    | 27,20            | 193,28                                   | 0,20                  |
| Итого                         |                     |                                       | 168   | 7,91              | 10,24   | 32,40            | 258,37                                   | 1,01                  |
| Ужин                          |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                     | 61    | 8,11              | 5,10    | 11,24            | 138,62                                   | 0,12                  |
| 2008                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №371                   | 30    | 0,91              | 3,28    | 3,49             | 46,92                                    | 0,08                  |
| 2008                          | 3                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20    | 2,06              | 0,22    | 13,80            | 66,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 150   | 1,67              | 1,74    | 6,13             | 46,16                                    | 0,31                  |
| Итого                         |                     |                                       | 261   | 12,75             | 10,34   | 34,66            | 298,50                                   | 0,51                  |
| Всего                         |                     |                                       |       | 46,91             | 49,48   | 189,42           | 1 415,80                                 | 379,89                |

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Цена 210 руб.