

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	89	3,31	7,00	2,03	83,98	0,22
2008	8	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,74	3,44	2,98	46,06	2,71
2008	1	БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	145	2,37	2,43	8,29	63,94	0,37
Итого			299	8,07	17,22	23,17	279,08	3,30
II Завтрак								
2008	2	ЯБЛОКО	43	0,15	0,15	3,74	17,16	3,81
Итого			43	0,15	0,15	3,74	17,16	3,81
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	78	0,73	5,10	2,33	59,56	4,75
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,41	1,71	17,82	112,39	2,98
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	105	5,61	8,22	19,20	173,36	9,70
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	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,16	0,02	9,71	42,41	2,82
Итого			573	17,61	15,62	76,54	526,92	20,25
Полдник								
	9	ВАРЕНЕЦ	116	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	10	ПЕЧЕНЬЕ	37	2,84	3,72	28,21	158,11	0,00
Итого			153	2,84	3,72	28,21	158,11	0,00
Ужин								
2008	258	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	69	8,30	4,77	11,27	136,15	0,39
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	26	0,92	2,63	5,87	50,56	0,11
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,22	13,80	66,80	0,00
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,33	2,45	7,20	59,29	0,43
Итого			265	13,61	10,07	38,14	312,80	0,93
Всего				42,28	46,78	169,80	1 294,07	28,29

Модестова О.Б.

Руденко О.В.,

Цена 210 руб.