

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								
2012	417	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ СЛАДКАЯ	165	5,92	12,56	29,21	254,52	0,68
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,31	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	4,66	4,04	20,82	139,19	0,68
Итого			435	17,84	30,21	65,80	608,42	1,36
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
Итого			97	0,39	0,39	9,49	45,51	9,68
Обед								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	0,98	0,07	2,05	12,61	1,30
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	7,55	8,37	17,77	176,84	9,68
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	170	10,42	16,04	14,15	243,62	19,88
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	235	0,72	0,08	21,01	88,46	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			665	22,32	24,91	71,94	603,11	31,02
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	180	3,48	2,61	5,23	83,62	1,22
2012	462	ПЛЮШКА	110	10,75	23,22	47,49	441,88	0,05
Итого			290	14,23	25,83	52,72	525,50	1,27
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	3,25	8,38	20,60	170,92	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	90	8,09	16,27	9,79	218,49	2,55
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			440	13,52	25,49	55,03	504,35	2,55
Всего				68,30	106,83	254,98	2 286,89	45,88

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								
2012	417	КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ СЛАДКАЯ	175	5,92	12,56	29,21	254,52	0,68
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,31	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/8	3,05	9,41	20,64	179,60	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	4,66	4,04	20,82	139,19	0,68
Итого			458	18,59	30,50	70,94	634,62	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	64	1,56	0,10	3,28	20,20	2,08
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,66	8,39	18,71	181,31	10,12
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	210	13,64	18,69	17,29	293,10	25,35
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	235	0,72	0,08	21,01	88,46	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			759	26,89	27,70	81,49	685,05	37,71
Полдник								
2008		ЙОГУРТ	200	3,87	2,90	5,81	92,93	1,36
2012	462	ПЛЮШКА	110	10,75	23,22	47,49	441,88	0,05
Итого			310	14,62	26,12	53,30	534,81	1,41
Ужин								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	4,32	8,50	27,43	203,70	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	90	8,09	16,27	9,79	218,49	2,55
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
Итого			480	15,32	25,90	66,84	562,55	2,55
Всего				75,92	110,32	282,47	2 460,03	45,03