

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	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,54	3,04	17,14	102,14	0,02
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	245	10,34	15,27	18,83	254,70	0,20
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/8	3,05	9,41	20,64	179,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	6,85	6,43	17,96	159,85	0,83
Итого			538	21,78	34,15	74,57	696,29	1,05
II Завтрак								
2008		ГРУША	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Обед								
2008		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0,48	9,75	1,49	95,52	5,94
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	210	8,52	17,82	9,96	234,52	10,16
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	3,73	18,22	37,29	328,08	0,64
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА С САХАРОМ	145	0,05	0,01	9,85	40,68	0,96
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			690	16,09	46,24	79,79	800,78	17,70
Полдник								
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/20	7,22	6,52	20,56	170,98	0,13
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			260	7,22	6,52	30,24	209,68	0,13
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ	40	6,96	6,84	0,00	89,60	0,00
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	2,79	8,53	21,80	175,55	10,89
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			460	12,66	16,50	51,42	405,51	10,89
Всего				58,15	103,71	246,22	2 158,79	34,72

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	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	45	1,54	3,04	17,14	102,14	0,02
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230	10,34	15,27	18,83	254,70	0,20
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	6,01	5,50	16,60	142,39	0,68
Итого			475	20,19	32,93	68,07	652,63	0,90
II Завтрак								
2008		ГРУША	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Обед								
2008		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,40	9,74	1,24	94,13	4,95
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	190	7,11	16,50	8,93	213,03	9,59
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	195	3,05	18,12	30,18	296,10	0,64
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА С САХАРОМ	145	0,05	0,01	9,85	40,68	0,96
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			625	13,26	44,72	67,16	725,52	16,14
Полдник								
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/20	6,47	6,23	15,42	144,78	0,13
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			230	6,47	6,23	25,10	183,48	0,13
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ	30	5,22	5,13	0,00	67,20	0,00
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	165	2,29	8,44	17,69	156,13	8,81
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			405	9,69	14,41	42,33	338,27	8,81
Всего				50,01	98,59	212,86	1 946,43	30,93