

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		ОМЛЕТ С РЫБОЙ	160	7,82	14,92	5,01	186,23	0,52
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	6,01	4,61	16,72	134,82	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/8	3,05	9,41	20,64	179,60	0,00
Итого			403	16,88	28,94	42,37	500,65	1,20
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,49	45,50	9,68
Итого			100	0,39	0,39	9,49	45,50	9,68
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,87	9,75	5,12	111,64	2,40
2012	86	ЛАПША С КУРОЙ	215	7,64	16,27	8,01	208,91	0,75
2008	299	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	235	18,71	24,49	21,70	382,36	10,51
2008	436	КОМПОТ И ЛИМОНА	230	0,11	0,01	19,71	81,38	1,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			800	30,64	50,96	75,74	886,27	15,58
Полдник								
		КЕКСЫ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Итого			220	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Ужин								
2012	417	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ С ЛИВОЧНЫМ СЛАДКАЯ	175	5,92	12,56	29,21	254,52	0,68
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9,46	19,76	5,07	246,77	6,60
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
Итого			455	18,29	33,45	63,90	641,65	7,28
Всего				72,00	118,74	199,90	2 182,07	34,34

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		ОМЛЕТ С РЫБОЙ	155	7,82	14,92	5,01	186,23	0,52
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	6,01	4,61	16,72	134,82	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
Итого			385	16,13	28,65	37,23	474,45	1,20
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	70	0,28	0,28	6,90	33,09	7,04
Итого			70	0,28	0,28	6,90	33,09	7,04
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,66	9,74	3,84	105,53	1,80
2012	86	ЛАПША С КУРОЙ	190	6,36	14,98	8,00	192,26	0,69
2008	299	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	190	15,36	21,51	17,13	323,87	8,27
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА	230	0,11	0,01	19,71	81,39	1,93
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			705	25,14	46,59	65,64	784,63	12,69
Полдник								
		КЕКСЫ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
Итого			230	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
Ужин								
2012	417	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ С ЛИВОЧНЫМ СЛАДКАЯ	165	5,64	12,24	28,74	248,67	0,62
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	9,46	19,76	5,07	246,77	6,60
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			435	17,28	32,84	58,45	610,38	7,22
Всего				64,05	112,86	175,78	1 999,75	28,69