

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	416	КАША МАННАЯ	160	4,18	9,26	22,48	189,25	0,21
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	80	4,96	4,49	0,27	61,31	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С	45/8	3,05	9,41	20,64	179,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	6,01	4,61	16,72	134,82	0,68
Итого			483	18,20	27,77	60,11	564,98	0,89
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	98	0,88	0,20	7,94	42,14	58,80
Итого			98	0,88	0,20	7,94	42,14	58,80
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,87	9,75	5,12	111,64	2,40
2008	107	СУП ГОРОХОВЫЙ С	205	11,65	16,59	15,96	259,73	3,53
2012	276	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С	210	14,55	20,06	22,46	329,38	12,45
2012	399	СОК	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			715	31,25	47,01	82,37	877,81	19,82
Полдник								
2008		ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
		МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	391	ЧАЙ	900	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
Итого			950	1,03	0,99	23,60	108,61	0,04
Ужин								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	45	0,39	0,03	12,05	50,40	1,50
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	195	23,98	22,25	21,42	385,91	0,36
2008	410	КИСЕЛЬ	245	0,05	0,00	23,67	94,82	0,02
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
Итого			525	27,33	23,41	77,08	632,79	1,88
Всего				78,69	99,38	251,10	2 226,33	81,43

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	416	КАША МАННАЯ	155	4,18	9,26	22,48	189,25	0,21
2008	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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	6,01	4,61	16,72	134,82	0,68
Итого			425	17,45	27,48	54,97	538,78	0,89
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН	98	0,88	0,20	7,94	42,14	58,80
Итого			98	0,88	0,20	7,94	42,14	58,80
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,54	9,73	3,20	102,48	1,50
2008	107	СУП ГОРОХОВЫЙ С	195	11,52	16,56	14,92	254,86	3,01
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С	175	11,49	17,39	18,34	276,72	10,26
2012	399	СОК	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			635	27,07	44,20	71,05	790,72	16,21
Полдник								
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
		МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	391	ЧАЙ	900	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
Итого			940	0,75	0,66	15,87	73,21	0,04
Ужин								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	45	0,39	0,03	12,05	50,40	1,50
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	195	23,98	22,25	21,42	385,91	0,36
2008	410	КИСЕЛЬ	245	0,05	0,00	23,67	94,82	0,02
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			515	26,60	23,12	72,10	607,37	1,88
Всего				72,75	95,66	221,93	2 052,22	77,82