

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		
<b>Завтрак</b>								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ	165	6,13	12,67	26,66	246,07	0,68
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	19	4,37	5,55	0,00	68,46	0,06
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	6,01	5,50	16,60	142,39	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>414</b>	<b>18,81</b>	<b>32,84</b>	<b>58,76</b>	<b>610,32</b>	<b>1,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	98	1,47	0,49	20,58	94,08	9,80
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>1,47</b>	<b>0,49</b>	<b>20,58</b>	<b>94,08</b>	<b>9,80</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,29	9,73	0,90	92,25	1,49
2012	56	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	7,24	16,53	21,99	265,64	5,15
2012	254	РЫБА ПОД ОВОЦАМИ	65	0,22	9,72	1,17	93,09	0,49
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	115	2,66	9,28	15,84	157,99	7,44
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>13,96</b>	<b>45,79</b>	<b>74,68</b>	<b>767,95</b>	<b>18,17</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	115	6,11	2,29	70,85	326,78	18,32
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>11,33</b>	<b>6,79</b>	<b>78,41</b>	<b>423,98</b>	<b>18,86</b>
<b>Ужин</b>								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	180	4,52	5,12	11,66	110,67	32,13
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,05	0,01	9,85	40,68	0,96
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>6,75</b>	<b>5,97</b>	<b>36,47</b>	<b>227,59</b>	<b>33,09</b>
<b>Всего</b>				<b>52,32</b>	<b>91,88</b>	<b>268,90</b>	<b>2 123,92</b>	<b>81,34</b>

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		
<b>Завтрак</b>								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВРОЧНЫМ С САХАРОМ	165	6,13	12,67	26,66	246,07	0,68
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	19	4,37	5,55	0,00	68,46	0,06
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	6,01	5,50	16,60	142,39	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/8	3,05	9,41	20,64	179,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>19,56</b>	<b>33,13</b>	<b>63,90</b>	<b>636,52</b>	<b>1,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	98	1,47	0,49	20,58	94,08	9,80
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>1,47</b>	<b>0,49</b>	<b>20,58</b>	<b>94,08</b>	<b>9,80</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0,44	9,75	1,35	94,78	2,23
2012	56	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	230	9,25	19,32	25,66	313,59	6,85
2012	254	РЫБА ПОД ОВОЦАМИ	80	0,22	9,72	1,17	93,10	0,49
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	155	3,70	9,74	22,45	192,94	10,61
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>17,82</b>	<b>49,15</b>	<b>89,65</b>	<b>873,79</b>	<b>23,78</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	120	6,44	2,42	74,70	344,54	19,32
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>12,24</b>	<b>7,42</b>	<b>83,10</b>	<b>452,54</b>	<b>19,92</b>
<b>Ужин</b>								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	230	5,74	6,50	14,82	140,60	40,82
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,05	0,01	9,85	40,68	0,96
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,70</b>	<b>7,64</b>	<b>44,61</b>	<b>282,94</b>	<b>41,78</b>
<b>Всего</b>				<b>59,79</b>	<b>97,83</b>	<b>301,84</b>	<b>2 339,87</b>	<b>96,70</b>