

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	160/5	10,12	14,99	5,01	196,00	0,56
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	4,66	4,04	20,82	139,19	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45/8	3,05	9,41	20,64	179,60	0,00
Итого			378	17,83	28,44	46,47	514,79	1,24
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	0,56	0,07	1,19	9,10	3,50
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	210	7,96	16,42	12,47	229,61	6,47
2008		БИТОЧКИ (ФИЛЕ КУР/ИНДЕЙКИ)	885	7,27	15,19	8,66	200,33	0,77
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	170	13,37	8,93	27,94	245,71	0,00
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА С САХАРОМ	265	0,11	0,01	19,71	81,37	1,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			1650	32,58	41,06	91,17	868,10	12,66
Полдник								
2008		ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			220	1,56	0,86	35,26	156,80	4,00
Ужин								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,58	9,00	24,13	201,65	1,80
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
Итого			370	8,68	10,13	54,16	344,42	1,84
Всего				61,00	80,84	235,68	1 925,47	28,54

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	160/5	10,12	14,99	5,01	196,00	0,56
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	4,66	4,04	20,82	139,19	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/5	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
Итого			365	17,08	28,15	41,33	488,59	1,24
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	190	8,72	17,60	8,37	226,83	4,44
2008		БИТОЧКИ (ФИЛЕ КУР/ИНДЕЙКИ)	100	15,25	23,29	8,27	303,52	1,04
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	11,15	8,78	23,29	216,85	0,00
2008	436	КОМПОТ ИЗ ЛИМОНАС САХАРОМ	150	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			640	38,14	50,07	67,42	874,66	8,44
Полдник								
		ЗЕФИР/КЕКС	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Итого			210	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Ужин								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,50	20,10	168,03	1,50
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			340	7,02	8,34	45,15	285,38	1,54
Всего				63,44	87,08	179,35	1 763,09	23,42