

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                       | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                          |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                          |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 414                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ | 150/10 | 2,47              | 8,63    | 11,05            | 131,71                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                            | 40     | 4,96              | 4,49    | 0,27             | 61,31                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ                                | 635    | 2,35              | 1,46    | 10,67            | 66,73                                    | 0,00                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                      | 35/5   | 2,45              | 8,55    | 14,81            | 146,20                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 875    | 12,23             | 23,13   | 36,80            | 405,95                                   | 0,00                  |
| 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                          |                     |                                                          |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | КУКУРУЗА                                                 | 38     | 1,06              | 0,07    | 2,21             | 13,58                                    | 1,40                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ             | 185    | 2,04              | 1,68    | 10,21            | 64,50                                    | 7,76                  |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                           | 125    | 4,32              | 8,50    | 27,43            | 203,70                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 277                 | МЯСО ТУШЕНОЕ                                             | 80     | 10,63             | 18,84   | 9,79             | 251,73                                   | 2,65                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                             | 160    | 0,80              | 0,16    | 16,16            | 68,80                                    | 3,20                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 40     | 2,65              | 0,35    | 16,96            | 81,58                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 628    | 21,50             | 29,60   | 82,76            | 683,89                                   | 15,01                 |
| Полдник                       |                     |                                                          |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 462                 | "ГРЕБЕШОК"                                               | 120    | 10,72             | 23,18   | 47,49            | 441,43                                   | 0,05                  |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                                   | 180    | 3,48              | 2,61    | 5,23             | 83,64                                    | 1,22                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 300    | 14,20             | 25,79   | 52,72            | 525,07                                   | 1,27                  |
| Ужин                          |                     |                                                          |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                                  | 175    | 2,72              | 8,13    | 7,89             | 117,59                                   | 23,55                 |
| 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                         |                     |                                                          | 385    | 4,90              | 8,97    | 32,53            | 232,53                                   | 23,55                 |
| Всего                         |                     |                                                          |        | 53,18             | 87,84   | 213,43           | 1 888,80                                 | 48,63                 |

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                       | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                          |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 414                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ | 170   | 2,47              | 8,63    | 11,01            | 131,54                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ                                | 180   | 2,35              | 1,46    | 10,67            | 66,73                                    | 0,00                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                      | 45/8  | 3,25              | 8,65    | 19,72            | 170,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                            | 40    | 4,96              | 4,49    | 0,27             | 61,31                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 918   | 13,03             | 23,23   | 41,67            | 429,58                                   | 0,00                  |
| 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                          |                     |                                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)                  | 75    | 1,69              | 9,80    | 13,21            | 147,63                                   | 2,24                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ             | 205   | 2,04              | 1,68    | 10,21            | 64,50                                    | 7,76                  |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                           | 160   | 5,39              | 8,63    | 34,27            | 236,49                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 277                 | МЯСО ТУШЕНОЕ                                             | 95    | 10,63             | 18,84   | 9,79             | 251,73                                   | 2,65                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                             | 160   | 0,80              | 0,16    | 16,16            | 68,80                                    | 3,20                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 50    | 3,31              | 0,44    | 21,20            | 101,98                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 745   | 23,86             | 39,55   | 104,84           | 871,13                                   | 15,85                 |
| Полдник                       |                     |                                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 462                 | "ГРЕБЕШОК"                                               | 145   | 10,72             | 23,18   | 47,49            | 441,43                                   | 0,05                  |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ                                                   | 200   | 3,87              | 2,90    | 5,81             | 92,93                                    | 1,36                  |
| Итого                         |                     |                                                          | 345   | 14,59             | 26,08   | 53,30            | 534,36                                   | 1,41                  |
| Ужин                          |                     |                                                          |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                                  | 215   | 3,28              | 8,16    | 9,35             | 126,28                                   | 29,31                 |
| 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                         |                     |                                                          | 435   | 6,19              | 9,29    | 38,97            | 266,64                                   | 29,31                 |
| Всего                         |                     |                                                          |       | 58,02             | 98,50   | 247,40           | 2 143,07                                 | 55,37                 |