

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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	5,95	11,38	25,92	230,09	0,21
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	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			413	13,66	24,83	67,38	548,88	0,89
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	104	0,83	0,21	7,77	39,37	39,37
Итого			104	0,83	0,21	7,77	39,37	39,37
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	65	0,97	9,79	3,53	106,82	9,14
2012	56	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	220	9,32	17,81	23,61	292,93	11,94
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	85	15,80	3,17	7,95	141,37	11,53
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,70	9,74	22,45	192,94	10,61
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	155	0,50	0,03	14,63	61,20	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			730	33,60	40,98	93,37	897,24	43,38
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
		МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			250	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
Ужин								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	45	0,39	0,03	12,05	50,40	1,50
2012	383	КИСЕЛЬ	245	0,05	0,00	23,67	94,82	0,02
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	195	23,98	22,25	21,42	385,91	0,36
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				81,05	95,64	254,72	2 234,68	86,56

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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	5,95	11,38	25,92	230,09	0,21
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	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			413	13,66	24,83	67,38	548,88	0,89
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	104	0,83	0,21	7,77	39,37	39,37
Итого			104	0,83	0,21	7,77	39,37	39,37
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	65	0,97	9,79	3,53	106,82	9,14
2012	56	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	220	9,32	17,81	23,61	292,93	11,94
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	85	15,80	3,17	7,95	141,37	11,53
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,70	9,74	22,45	192,94	10,61
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	155	0,50	0,03	14,63	61,20	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			730	33,60	40,98	93,37	897,24	43,38
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
		МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			250	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
Ужин								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	45	0,39	0,03	12,05	50,40	1,50
2012	383	КИСЕЛЬ	245	0,05	0,00	23,67	94,82	0,02
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	195	23,98	22,25	21,42	385,91	0,36
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				81,05	95,64	254,72	2 234,68	86,56