

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,37	4,26	7,28	64,48	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,30	2,13	2,72	35,13	6,64
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,40	14,33	2,22	179,56	0,19
	TKN№029	КАКАО С МОЛОКОМ	205	4,37	3,68	17,94	123,05	0,69
	TKN№02 9	КАКАО БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	185	1,17	0,73	5,33	33,37	0,00
Итого			380	19,44	24,40	30,16	402,22	7,52
II Завтрак								
	TKN№002	ГРУША СВЕЖАЯ	126	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			126	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	0,28	2,13	2,76	31,92	2,00
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/3	4,04	5,88	10,39	112,45	4,23
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,11	2,34	9,24	101,97	0,40
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	105	1,71	3,90	10,83	84,55	4,56
	TKN№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			545	19,54	14,87	53,12	486,19	11,19
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1,66	1,08	7,20	48,88	6,63
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TKN№008	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
	TKN№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			471	13,39	11,26	51,75	372,48	7,03
Всего				52,97	51,03	150,53	1 331,39	28,74