

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	3,08	3,90	6,65	58,90	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,44	2,49	3,01	40,13	2,33
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,67	20,63	3,20	261,37	0,27
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,23	3,56	17,36	119,09	0,67
	ТК№043	КАКАО БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	180	0,59	0,37	5,09	26,36	0,00
Итого			440	24,42	30,58	30,22	479,49	3,27
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	152	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			152	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,36	2,48	3,06	36,70	1,09
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/17/5	1,66	4,36	10,98	92,79	4,47
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	10,73	16,66	10,67	235,73	0,12
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,47	5,77	16,07	125,48	6,80
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			706	19,20	30,22	71,28	709,70	12,48
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,16	2,29	9,33	74,09	5,97
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	48	3,50	4,57	34,70	194,47	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	0,20
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	105	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			563	15,15	14,10	67,63	471,06	6,47
Всего				59,37	75,40	184,63	1 730,75	25,22