

| 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                  | 30       | 3,11              | 3,94    | 6,72             | 59,52                                    | 0,00                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО      | 40       | 1,25              | 2,39    | 2,63             | 36,92                                    | 6,82                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                   | 105      | 10,28             | 13,73   | 2,14             | 173,38                                   | 0,18                  |
|                               | TKN№029             | КАКАО С МОЛОКОМ                                     | 200      | 4,26              | 3,58    | 17,47            | 119,84                                   | 0,67                  |
|                               | TKN№02<br>9         | КАКАО БЕЗ МОЛОКА<br>(аллергии)                      | 185      | 1,17              | 0,73    | 5,33             | 33,37                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 375      | 18,90             | 23,64   | 28,96            | 389,66                                   | 7,67                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№002             | ГРУША СВЕЖАЯ                                        | 166      | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 166      | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                            | 35       | 0,31              | 2,37    | 2,70             | 34,01                                    | 1,74                  |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/2 | 4,14              | 6,62    | 9,76             | 117,76                                   | 4,16                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                          | 60       | 11,67             | 2,46    | 9,71             | 107,16                                   | 0,42                  |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                      | 125      | 2,02              | 4,59    | 12,77            | 99,68                                    | 5,38                  |
|                               | TKN№033             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                     | 150      | 0,36              | 0,08    | 15,21            | 63,64                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 15       | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№004             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 562      | 20,60             | 16,74   | 64,25            | 492,55                                   | 11,70                 |
| Полдник                       |                     |                                                     |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                        | 40       | 4,90              | 4,50    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ             | 125      | 1,52              | 1,75    | 6,80             | 54,51                                    | 4,18                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                      | 150/10   | 0,08              | 0,04    | 6,83             | 28,00                                    | 0,10                  |
|                               | TKN№003             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 25       | 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<br>УПАКОВКЕ                 | 104      | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| к/к                           | к/к                 | ВОДА питьевая (аллергии)                            | 180      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 484      | 13,25             | 11,93   | 51,35            | 378,11                                   | 4,58                  |
| Всего                         |                     |                                                     |          | 53,35             | 52,81   | 160,06           | 1 330,82                                 | 26,95                 |