

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,57	3,21	10,28	84,84	0,06
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (аллергики)	150	1,83	4,37	18,89	122,07	0,00
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
Итого			360	9,37	7,51	42,38	289,84	2,36
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	118	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			118	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,41	2,66	2,39	35,04	1,12
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,59	3,47	10,22	86,70	5,09
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	10,04	10,88	25,16	238,93	11,63
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00
	ТК№03 1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,05	12,26	53,11	0,24
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
Итого			530	16,73	18,06	61,86	480,31	18,08
Полдник								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	5,84	8,37	23,12	191,42	0,11
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,03	0,00	5,11	21,25	0,61
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	45	4,82	2,09	20,76	121,29	0,02
Итого			383	12,29	10,68	57,29	376,96	5,74
Всего				38,99	36,75	177,03	1 217,61	29,18