

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	27	1,16	2,59	14,42	84,59	1,58
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	79	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			436	10,07	11,31	50,82	350,60	6,13
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	173	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			173	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	56	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/11	3,44	5,61	4,57	87,14	2,29
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	66	7,80	6,16	17,44	110,77	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	115	2,52	7,68	17,79	151,01	8,23
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			675	18,68	20,63	84,86	559,26	50,52
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	8,36	10,29	12,20	223,44	8,86
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/4	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	62	5,38	4,36	46,86	189,89	0,00
Итого			441	15,60	14,88	77,88	499,23	10,01
Всего				47,28	51,82	227,05	1 499,98	68,06