

Заведующий
Песедова Е. А.

Сборник рецептур	№ Техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,5	9,2	13,3	92	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ	200	6,2	10	26,8	209	0,8
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
Итого			420	13,9	22	53,7	378	1,3
II Завтрак								
	ТК№058	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	2
Итого			100	0,4	0,3	10,3	47	2
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9		0,3	63	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	2,4	9,8	3,5	112	1,9
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,6	6,8	12,1	131	6,1
	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,4	12	13,3	269	11,9
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		25	50	0,3
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			720	23,8	29,2	68,3	695	20,2
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	17,8	78	1,44
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,1	5,5	29,3	202	0
Итого			250	10,1	5,7	47,1	280	1,44
Ужин								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,5	0,1	1,5	7	3,99
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	7,1	11,2	38,5	263	0,2
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	0,6
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			463	9,8	11,9	62,6	376	4,79
Ужин 2								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,2	1,8	7,6	72	0,9
Итого			180	3,2	1,8	7,6	72	0,9
Всего				61,2	70,9	249,6	1848	30,63

