

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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,24	43,03	2,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША	87	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			387	4,91	8,27	50,44	293,96	7,98
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	153	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			153	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,55	3,99	1,95	50,24	0,96
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,95	4,78	10,00	98,87	5,65
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	161	9,29	6,93	14,67	188,14	15,84
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			537	17,27	16,61	59,01	496,39	82,45
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,34	2,12	0,13	28,94	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	159	14,44	12,95	12,23	228,24	15,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			468	19,29	15,83	38,09	378,55	15,19
Всего				45,17	44,96	154,14	1 242,40	106,81