

/Карташова Н.Н./

5 сентября 2025 г.

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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	25	3,03	2,75	0,16	37,46	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,70	3,67	11,14	84,50	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	5,45	8,03	17,18	163,61	0,67
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,64	3,02	14,68	101,33	0,68
Итого			330	13,82	17,47	43,16	386,90	1,35
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,34	0,06	1,17	7,39	7,70
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,67	4,75	9,22	96,94	4,85
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	9,83	10,58	12,11	183,08	0,44
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,72	1,10	8,43	53,55	5,20
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	156	0,78	0,16	15,71	66,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,34	0,20	8,49	40,90	0,00
Итого			546	17,68	16,85	55,13	448,75	18,19
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,38	0,05	0,81	6,21	2,39
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	13,07	14,76	22,20	274,14	11,37
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,72	0,29	16,08	83,33	86,67
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	32	2,42	3,16	23,97	134,37	0,00
2008		ЯБЛОКО	63	0,30	0,30	6,90	32,90	7,00
Итого			486	17,87	18,71	76,34	561,55	107,43
Всего				52,87	56,16	180,27	1 467,84	127,85