

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								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,5	19,5	167,3	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,294 / 5,29	0	4,1	0	35,6	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,9	27,8	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,176 / 1,176	0,1	0	0,5	2,7	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,1		35,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,294 / 5,29	0	4,1	0	35,6	0
				6,8	12,2	36,4	282,5	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. НА КУР. БУЛЬОНЕ	150	1,6	4,9	9,3	82,2	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	10,3	10,9	16,3	197,1	1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	150 / 97,5	1,9	0,4	14,5	67,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,353 / 2,35	0	1,8	0	15,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	0
				15,7	16,3	59,2	431,1	5,1
Полдник								

		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
	ЯБЛОКИ		120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
				0,5	0,5	10,7	50,8	9,9
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	9,3	7,9	2,0	109,6	0,3
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,53 шт. / 21,18	2,6	2,3	0,1	30,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,8	1,9	2,9	31,2	0,2
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		45,294 / 36,24	0,7	0	1,5	9,1	0
	САХАР ПЕСОК		1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЛИМОН		7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150 / 150	0	0	0	0,0	0
		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ		15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
				12,4	11,3	28,9	258,1	11,5

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								
		КАШАЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,172 / 1,17	0,1	0	0,5	2,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	29	2,2	0,9	14,5	75,1	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	28,984 / 28,98	2,2	0,9	14,5	75,1	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				8,7	13,1	45,8	336,4	0,9
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ	200	2,2	5,7	13,0	105,3	4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8 / 8	0,7	0,1	4,9	22,7	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	22 / 19,36	0,2	0	0,3	2,3	0,4
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	11,9	12,5	21,9	239,9	1,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	200 / 130	2,5	0,5	19,3	90,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,9	0,4	17,7	84,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	46 / 46	2,9	0,4	17,7	84,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				18,6	18,7	74,3	524,0	6,3
Полдник								

		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
				0,5	0,5	10,7	50,8	11,1
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	100	12,6	11,9	2,8	158,6	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	2,8	3,5	42,3	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
				16,6	16,7	36,8	351,0	12,8