



Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическ ая ценнос ть, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	7,6	24,2	186	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	49/12/4	2	4,1	25,8	148	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	3	12,5	89	0,53
Итого			425	9,7	14,7	62,5	423	1,23
II Завтрак								
2008	435	СВЕЖИЙ ФРУКТ	62	0,2	0,2	5,9	28	2,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	82	0,5	0,1	10	44	2,04
Итого			144	0,7	0,3	15,9	72	4,54
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	47	0,5	2,1	1,6	29	7,6
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	4,2	4,7	15,5	129	7,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	69	10,8	12,3	10,2	194	0,6
2008	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	114	12,7	3,8	26,6	192	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	9,2	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			664	31,3	23,4	82,4	674	16
Полдник								
2008	483	КОРЖИК САХАРИНКА	55	4	4,8	32,6	189	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	133	3,8	3,2	5,1	68	0,4
Итого			188	7,8	8	37,7	257	0,4
Ужин								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	44	8,7	2,9	4,3	78	0,7
2008	355	ГАРНИР ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	112	1,9	2,4	12,6	81	6,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,7	0,2	17,6	83	0
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,3	48	42,6
Итого			392	13,6	5,6	45,8	290	50
Всего				63,1	52	244,3	1716	72,17

Стоимость: 179 рублей

Ответственный: *Моисеева Т.А.* Моисеева Т.А.