

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
			5		4,1		37	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)						
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,4	6,4	25,6	181	0,5
2008	189							
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	3,2	16,9	109	0,5
2012	395		37	2,8	1,1	19,1	97	0
2008	117	БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	402	11,3	14,8	61,6	424	1
Итого								
II Завтрак								
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	155	0,8	0,2	15,7	67	3,1
2012	399		155	0,8	0,2	15,7	67	3,1
Обед								
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/9	2,9	5	17,5	131	13,9
2012	57		70	10,9	21,4	9,7	273	0,4
2012	38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	150	16	4,8	33,6	241	0
2004	330	ГОРОШНИЦА	180	0,2	0,1	20,8	86	17,9
2008	437	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	26	2	0,3	12,1	66	0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,5	50	0
2008	115	ХЛЕБ РЖАНОЙ	660	33,6	31,8	104,2	847	32,2
Итого								
Полдник								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7	9,8	2,4	127	0,2
2008	214		26	2	0,3	12,1	66	0
2008	114	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180			10,9	43	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ						
		ВАФЛИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	22	0,6	0,7	16,8	77	0
2012	283		308	9,6	10,8	42,2	313	0,2
Итого								
Всего								
				55,3	57,6	223,7	1651	36,5