

на 01 июля 2025г

сборник рецептур	№ техн. карт	Наименование блюд	выход	Химический состав			энергетическая ценность
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	
		ЗАВТРАК					
2012	168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	145	5,853	7,1	23,645	182,39
2012	397	Какао с молоком	180	2,624	2,748	9,876	75,553
2012	1	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	20/5	1,54	4,205	10,345	85,45
		ИТОГО	345	10,017	14,05	43,866	343,39
		2 ЗАВТРАК					
2012	368	Фрукт свежий (яблоко)	30	0,360	0,270	9,270	42,300
2012	399	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	43,0
		ИТОГО	30	0,860	0,370	19,370	85,300
		ОБЕД					
2012	62	Борщ со сметаной и мясом	150/10	7,280	6,174	17,867	153,619
2012	274	Мясо тушёное с овощами	110	14,435	15,367	13,368	252,154
2012	382	Кисель из натурального сока	150	0,504	0,1	20,426	86,45
2012		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,640	0,480	15,840	79,200
		ИТОГО	500	24,859	22,121	67,501	571,423
		ПОЛДНИК					
2012	401	Кисломолочный продукт (кефир)	198	2,716	3,880	4,074	64,990
2012		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,58	10,28	52,4
		ИТОГО	218	4,216	4,46	14,354	117,39
		УЖИН					
2012	231	Зразы из творога с изюмом	140	19,013	16,96	24,043	327,86
2012	361(383)	Соус сладкий	30	0,022	0	4,92	18,76
2012	393	Чай с сахаром и лимоном	180/2	0,172	0,008	6,438	27,9
2012	213	Яйцо отварное	20	2,159	1,955	0,119	26,69
2012		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,58	10,28	52,4
		ИТОГО	302	22,866	19,5	45,8	453,61
		ВСЕГО	1395	62,818	60,5	190,891	1571,1