

/Галченкова Е.Н./

21 февраля 2026 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								
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	16	0,08	13,20	0,13	119,68	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,04	3,86	0,00	47,60	0,04
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,37	13,29	32,73	284,94	0,69
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,21	0,00	14,97	60,70	0,04
2008		БАТОН	55	4,24	1,65	27,56	142,45	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	165	1,49	0,33	13,37	70,95	99,00
Итого			660	17,43	32,33	88,76	726,32	99,77
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	27	2,00	2,54	19,74	109,89	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			227	3,00	2,74	39,54	195,89	4,00
Обед								
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	110	3,23	0,20	6,76	41,63	4,29
2011	94	РАССОЛЬНИК	275/27	10,72	10,59	21,08	228,20	10,72
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	28,49	15,87	3,86	310,58	21,72
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	165	6,01	5,65	36,54	221,19	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,32	0,07	27,19	111,23	0,35
2008		БАТОН	66	5,08	1,98	33,07	170,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			1008	53,85	34,36	128,50	1 083,77	37,08
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	165	11,67	18,86	31,06	344,18	0,01
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	198	5,57	6,15	9,03	115,24	1,03
2008		ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			473	17,68	25,45	50,87	511,12	12,04
Ужин								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	1,77	6,10	9,59	103,02	27,93
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	110	24,81	7,38	5,34	187,30	0,51
2008	145	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ	220	9,00	24,40	39,40	413,97	6,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,21	0,00	14,97	60,70	0,04
2008		БАТОН	88	6,78	2,64	44,09	227,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			827	42,57	40,52	113,39	992,91	34,48
Ужин 2								
2011	386	КЕФИР	220	12,38	10,67	17,07	226,20	0,00
Итого			220	12,38	10,67	17,07	226,20	0,00
Всего				146,91	146,07	438,13	3 736,21	187,37

Себелева В.Е.

Зауморова О.Н