

№ 275

/Овеян Лариса Владимировна/

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2021	299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	60	8	4,9	2,5	86	1,8
2021	202	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	100	4,9	4,3	22,6	149	0
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы); (огурцы грунтовые, соль йодированная)	40	0,3		1	5	1,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,3		39	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	29	0
Итого			405	14,8	13,6	42,8	354	3,4
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2011	64	БОРЩ ЛЕТНИЙ; (картофель, капуста белокочанная, свекла, лук репчатый, перец болгарский, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, помидоры свежие, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,6	3,4	8,2	74	7,4
2021	330	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	13,2	14,5	32,3	314	1,6
2021	50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ; (кабачки, лук репчатый, морковь, томатная паста, помидоры свежие, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, перец болгарский)	40	0,5	1,9	3,2	32	3,5
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	41	2,7	0,4	17,6	84	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,7	23	1,6
Итого			531	18	20,2	67	527	14,1
Полдник								
2021	535	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКАМИ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), яблоки)	60	4	4,5	27,6	168	0,9
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	148	4,3	3,7	5,9	78	1
Итого			208	8,3	8,2	33,5	246	1,9
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,4	3,4	11,5	90	0,5
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	40	3	0,2	19,5	92	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,6	2,1	12,1	78	0,4
Итого			370	9	5,7	43,1	260	0,9
Всего				50,5	48,1	196,2	1434	30,3

Speed

Мартirosян Гоар Генриковна