

Директор
МОУ "Торосовская ООШ"
/Поплавская ОИ/

MOY "T

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								
2012	416	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	6	7,4	19,9	172	1,2
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	5,1	4,2	13,3	112	0,8
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/4	1,5	4,6	10,2	89	0
Итого			324	12,6	16,2	43,4	373	2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,5	57	2,7
Итого			130	0,7	0,1	13,5	57	2,7
Обед								
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ НА КБ СО СМЕТАНОЙ	180	4,7	7,2	11,2	133	11,8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	14,5	13,8	12,5	235	26,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,3	14,6	70	0
Итого			510	21,5	21,3	47	473	38,3
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	80	17,5	19,2	6,4	268	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			250	19,1	19,8	22,6	344	0,2
Всего				53,9	57,4	126,5	1247	43,2

194

Шопперт ЛВ