

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ТБ.34.066	10186	Десерт фруктовый (блинчик)	70	0,28	0,28	7,91	35,28
ТТК	20822	Салатик мясной с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,80
48866.15050	4	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	13814	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	3028	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого ХЕ:			585	17,84	16,79	63,73	305,84

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ТТК	20822	Салатик мясной с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,80
48866.15050	4	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	13814	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	3028	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого ХЕ:			485	17,58	16,79	63,82	306,38

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ТТК	20822	Салатик мясной с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,80
48866.15050	4	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	13814	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	3028	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого ХЕ:			485	17,58	16,79	63,82	306,38

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ТБ.34.066	7018	Десерт фруктовый (блинчик)	175	0,70	0,70	17,15	77,70
ТТК	20822	Салатик мясной с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,80
48866.15050	4	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	13814	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	3028	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого ХЕ:			660	18,26	17,48	69,97	306,58

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
ТБ.34.066	7018	Десерт фруктовый (блинчик)	175	0,70	0,70	17,15	77,70
ТТК	20822	Салатик мясной с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,80
48866.15050	4	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29
ТТК	13814	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81
ТТК	3028	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого ХЕ:			660	18,26	17,48	69,97	306,58

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
8267.047	15048	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,55	4,11	10,25	84,23
40396	19811	Плов из свинины (свин. лопатка)	30/150	4,67	8,30	36,99	253,32
ТТК	20828	Напиток витаминизированный	200			9,70	38,80
ТТК	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого ХЕ:			615	8,88	12,69	77,16	448,39

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
8267.047	15048	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,55	4,11	10,25	84,23
40396	19811	Плов из свинины (свин. лопатка)	30/150	4,67	8,30	36,99	253,32
ТТК	20828	Напиток витаминизированный	200			9,70	38,80
ТТК	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого ХЕ:			615	8,88	12,69	77,16	448,39

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
8267.047	15048	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,55	4,11	10,25	84,23
40396	20428	Плов из свинины (свин. лопатка)	40/150	4,88	10,88	39,99	277,44
ТТК	20828	Напиток витаминизированный	200			9,70	38,80
82706	1778	Растопка с говядиной и луком	50	7,57	4,37	22,09	157,97
ТТК	20821	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62
ТТК	12668	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого ХЕ:			688	18,88	18,79	80,33	644,94

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
8267.047	15048	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,55	4,11	10,25	84,23
40396	20428	Плов из свинины (свин. лопатка)	40/150	4,88	10,88	39,99	277,44
ТТК	20828	Напиток витаминизированный	200			9,70	38,80
ТТК	175	Пюре картофельное	50	4,25	3,19	31,17	170,39
ТТК	13186	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,43
ТТК	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого ХЕ:			768	18,38	18,88	106,27	713,33

Сборник рецептов	Код блюда	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Холодные блюда							
8483		Салат "Степной"	75	1,33	7,56	6,52	99,44
190213	8983	Салат из баклажанов с помидорами	60	0,90	3,06	3,33	44,46
62406	13862	Дипломат (сметанник)	100	0,94	0,47	11,54	54,15
Теплые блюда							
8267.047	15048	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,55	4,11	10,25	84,23
Вторые блюда							
ТТК	20881	Голубцы мясные с соусом	90	6,92	6,31	11,74	149,45
ТТК	20822	Салатик мясной с соусом	90	8,35	12,06	3,71	156,80
38406	20142	Жаркое по-домашнему из свинины (свин. лопатка)	30/125	2,89	6,88	17,58	143,82
48866.15050	4	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29
48866.15050	6528	Рис припущенный	150	3,75	4,16	36,29	209,60
Третий блюда							
60996	299	Чай с сахаром	200			14,97	66,18
Хлеб							
ТТК	366	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Напитки							
ТТК	19748	Питье школьное с мясом пресосвященным	50	3,97	5,33	17,58	134,20
Стоимость рациона:			137 руб.				