

МБОУ СОШ № 2 г. Томара

7.1. Рохо-Фернандес/

РАСТИШКА

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	16,6	17,9	63,8	484
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9		73
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,1	2,5	25,9	134
2008		ХЛЕБ	35	2,7	0,2	17,6	83
2008	442	БАТОНЧИК "МИШКА БАРНИ"	50	0,1		2,5	11
Итого				26,1	26,5	109,8	785
Обед							
2011	88	Свекольник	250	8,9	18,1	17,3	269
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,7	268
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	23,5	23,5	1,1	310
2011	46	САЛАТ ИЗ капусты	90	1,2	5,1	8,2	84
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/РЖАНОЙ	35/35	5,3	0,4	35,1	166
Итого				43,9	54,3	140,1	1228
Полдник							
2008		ФРУКТЫ	200	4,6	1	131,6	562
2011	442	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,8	2	24,9	132
2008	442	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	0,5	0,1	10,1	43
Итого				8,9	3,1	166,6	737
Всего				78,9	83,9	416,5	2750

