

Ясли 12 часов

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,27	2,79	15,65	91,73	4,07
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,88	1,64	1,84	25,54	2,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	120	3,48	3,64	17,48	116,66	0,23
	ТК№02 8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			360	17,25	23,53	32,49	320,27	7,61
II Завтрак								
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	97	0,39	0,39	9,49	45,49	9,68
Итого			100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Обед								
	ТК№01 1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,78	6,03	5,47	94,50	7,58
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/1	3,79	5,53	5,85	88,98	9,04
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	13,89	14,08	3,22	123,28	0,55
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,10
Итого			581	24,85	25,05	49,72	456,38	9,83
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	11,13	11,45	10,20	189,28	15,57
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	4,41	6,73	34,47	215,76	0,00
Итого			380	16,54	18,30	58,07	464,04	16,37
Всего				61,44	69,38	144,78	1 297,19	34,11