

Заведующий
ГБДОУ №14
/Кузьма Л. Д./

Сад 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,32	5,12	12,75	119,33	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	5,94	6,20	29,83	199,06	0,40
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			425	13,59	16,02	54,25	401,33	1,00
II Завтрак								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	140	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			140	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,87	3,16	1,64	49,70	2,07
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,26	5,05	11,79	113,97	6,03
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	195	8,15	11,64	12,90	260,93	11,54
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,41	0,82	1,22	15,20	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,13	0,10	9,23	38,78	0,67
Итого			719	18,40	21,72	60,28	595,58	20,31
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,45	2,25	0,15	30,41	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,88	2,12	31,25	163,81	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	12,10	3,17	54,83	295,76	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,30	5,44	28,26	196,15	0,04
Итого			485	16,35	9,91	70,08	438,37	6,14
Всего				48,94	48,15	200,11	1 505,78	30,45