

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,50	2,25	16,91	72,76	1,93
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	5,94	6,20	29,83	199,06	0,40
	ТК№028	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			415	11,50	12,95	64,61	383,16	2,93
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	184	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Итого			184	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,80	0,20	8,45	43,37	8,74
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	130	1,44	3,02	12,16	81,96	5,05
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,67	16,42	8,06	164,53	0,20
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	85	9,84	0,38	0,43	44,29	0,43
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	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 ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,14	39,27	1,44
Итого			703	18,19	22,21	70,45	518,17	15,48
Полдник								
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,93	2,53	19,80	100,29	9,29
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	2,46	5,98	18,83	139,52	9,06
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	75	13,00	13,10	10,61	108,16	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,10	3,12	28,68	158,76	0,00
Итого			470	27,27	20,98	73,20	572,11	12,29
Всего				57,92	56,38	226,06	1 551,44	32,14