

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,52	4,60	10,32	88,81	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,43	2,54	2,99	40,45	1,89
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
	ТК№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			405	22,19	31,37	31,97	386,33	2,70
II Завтрак								
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	97	0,39	0,39	9,49	45,49	9,68
Итого			100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,59	4,17	11,00	90,49	4,40
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	200	1,41	1,89	10,99	66,74	5,49
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	95	1,51	3,53	9,83	76,73	4,16
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,25	9,53	1,90	130,64	0,37
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,10	18,56	77,65	0,00
Итого			605	16,72	18,32	66,89	502,61	8,93
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	2,39	2,01	11,89	81,50	7,84
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	130	2,01	0,23	12,38	60,72	10,65
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,69	51,77	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК№00 8	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	31	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00
Итого			431	13,28	12,11	53,43	369,37	8,04
Всего				54,99	64,30	156,79	1 314,81	19,97