

## Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                              | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                 |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                              | 30        | 1,56              | 4,79    | 10,51            | 91,43                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                     | 155       | 5,04              | 6,20    | 26,30            | 189,30                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                       | 155       | 8,66              | 6,34    | 39,45            | 249,69                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                   | 180/6/7   | 0,12              | 0,00    | 8,52             | 36,00                                    | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 378       | 6,72              | 10,99   | 45,33            | 316,73                                   | 1,50                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№00<br>2          | ГРУША СВЕЖАЯ                                                    | 151       | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 151       | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№00<br>9          | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                 | 34        | 0,30              | 0,00    | 0,70             | 5,20                                     | 0,80                  |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/10 | 3,80              | 5,90    | 8,40             | 105,80                                   | 3,30                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                                 | 120       | 2,43              | 4,11    | 16,40            | 112,80                                   | 7,76                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА<br>(аллергики)       | 120       | 2,05              | 3,62    | 16,11            | 105,61                                   | 7,89                  |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                   | 40        | 4,11              | 4,29    | 2,24             | 81,82                                    | 0,27                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(аллергики)                             | 50        | 7,28              | 0,27    | 0,32             | 32,77                                    | 0,32                  |
|                               | ТК№00<br>3          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 15        | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>4          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                               | 15        | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№02<br>5          | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                | 150       | 0,10              | 0,10    | 19,70            | 80,70                                    | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 544       | 12,84             | 15,02   | 61,54            | 456,62                                   | 12,93                 |
| Полдник                       |                     |                                                                 |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                   | 140       | 14,67             | 15,54   | 26,30            | 304,06                                   | 0,89                  |
|                               | ТК№03<br>0          | ЧАЙ С САХАРОМ                                                   | 150/5     | 0,00              | 0,00    | 7,00             | 28,00                                    | 0,80                  |
|                               | ТК№00<br>3          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 15        | 1,00              | 0,12    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                             | 50        | 6,53              | 3,79    | 25,38            | 162,39                                   | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                                                 | 360       | 22,20             | 19,45   | 65,08            | 525,45                                   | 1,76                  |
| Всего                         |                     |                                                                 |           | 42,36             | 45,96   | 187,45           | 1 369,30                                 | 19,19                 |